Leonella Nava, jurnalistă, se ocupă de temele referitoare la sănătate şi, în mod special, de raportul dintre alimentaţie şi sănătate în diferite etape ale vieţii.

Om ne uivum e viuo (Viaţa vine din viaţă) Francesco Redi (1626-1698)

Cum să ne folosim cel mai bine de cartea aceasta
Ar fi ideal ca o carte care vorbeşte despre alimentaţia şi sănătatea femeii în perioada sarcinii să fie consultată înainte de momentul concepţiei, astfel încât să pregătească organismul pentru ca acesta să poată face faţă în cele mai bune condiţii importantei misiuni a maternităţii.
Dacă acesta este şi cazul dumneavoastră, citiţi cât mai repede ultimul capitol „...pentru următoarea sarcină" în care sunt descrise tehnicile de evaluare şi metodele de dezintoxicare utile în prevenirea unor tulburări în evoluţia viitorului copil. Tot astfel este bine să aflaţi din vreme care pot fi substanţele şi obiceiurile cele mai dăunătoare pentru făt. în acest scop ar putea fi util să citiţi şi un alt capitol, „Sănătatea copiilor începe înainte de naştere".
Cine se află deja în perioada sarcinii va putea afla care sunt alimentele cele mai potrivite pentru noile sale necesităţi din capitolele „Noile necesităţi nutriţionale ale femeii însărcinate" şi „Viaţa se alimentează cu viaţă". în „Meniuri şi reţete pentru viaţă" sunt oferite indicaţii concrete pentru prepararea mâncărurilor şi combinarea lor corectă.
în sfârşit, unele indicaţii folositoare pentru perioadele de dinainte şi de după naştere se găsesc în capitolele „în aşteptarea naşterii" şi „Alimentaţia lăuzei".
„Un alt fel de îngrijire" oferă „reţete" excelente de medicină naturală, deosebit de preţioase în perioada graviditătii.
în „Frumoase chiar şi (dar mai ales) astfel", „Suplimentele", „Restricţiile alimentare" şi „Hrăniţi-vă bine cu puţină carne" sunt abordate chestiuni specifice referitoare la îngrijirile estetice, la alimentele şi substanţele de adăugat sau de evitat şi la alimentaţia vegetariană în timpul sarcinii.

Pg.5

Sănătatea copiilor începe înainte de naştere
Pentru a indica vârsta unui copil, în China există obiceiul de a adăuga întotdeauna nouă luni la vârsta efectivă. Aceasta pentru a sublinia cât de importantă este perioada de viaţă din pântecele mamei.
în trecut, numeroase credinţe, ritualuri şi tradiţii aveau ca scop să favorizeze o sarcină normală şi să pregătească venirea pe lume a unui copil sănătos. în noaptea nunţii, în Cartagina antică şi în Sparta mirilor le era interzis să bea vin pentru a evita conceperea unui copil chiar şi după o intoxicare, fie ea şi trecătoare, cu alcool. Etnologul Antonio Scarpa relatează că în anumite tabuuri impuse gravidei pot fi recunoscute practici care au drept scop protejarea vieţii copilului care urmează să se nască, toate fiind inspirate din principiile unei adevărate igiene.
Astfel, la pigmei există interdicţia de a atinge un cadavru, chiar şi al unei fiinţe dragi, şi de a mânca animale moarte: femeia însărcinată şi soţul ei vor mânca numai peşte care încă se mai zbate şi vor evita să consume carnea animalelor cu solzi.

în India, încă din prima zi de sarcină, femeia va căuta să-şi păstreze mintea limpede şi corpul curat, îmbrăcându-se cu haine albe şi bine spălate, se va strădui să aibă ocupații dintre cele mai plăcute şi va îndeplini ritualuri de îmbunare în onoarea strămoşilor săi, a brahmanilor sau a preoților în general. Va trebui să evite contactul cu persoane murdare, bolnave sau infirme, să se ferească de mirosurile urâte, să nu aibă viziuni neplăcute sau înspăimântătoare, să nu asculte sunete stridente şi să nu folosească în gospodărie vase vechi. Gravida indiană va evita să parcurgă pe jos distanțe lungi, să ducă bagaje grele, să vorbească tare şi, în general, să nu facă nimic care ar putea dăuna fătului.
Diferite leacuri pe bază de-ierburi şi săruri vor fi administrate pe toată perioada sarcinii pentru a se asigura o evoluție perfectă.
Toate aceste prevederi se referă la femei care, deşi duceau o viață mult mai puțin confortabilă decât a noastră, nu erau supuse vicisitudinilor civilizației actuale, cum ar fi poluarea acustică şi a mediului, stresul şi toate acele nenumărate traume care de prea

multe ori sunt trecute cu vederea şi care, în schimb, pot avea influențe nefaste asupra sănătății fătului.

Starea psihică bună

în secolul trecut, exista o convingere răspândită că tot ceea ce avea influență asupra mamei în timpul aşteptării naşterii putea afecta personalitatea copilului. Femeia însărcinată, se spunea, nu trebuie speriată, contrazisă sau enervată, ci va avea parte doar de lucruri plăcute. Şi în China antică sau în Japonia se acorda o mare importanță factorului psihic. în *Tai-Kyo,* sau educația embrionului, un fel de tratat chinezesc pentru femeia gravidă, se află multe învățături în acest sens.
Femeile sunt îndemnate să citească mai ales cărți religioase sau de cultivare a spiritului, să nu asiste la spectacole înfricoşătoare sau să vadă scene neplăcute, să nu tolereze în jurul lor culori tari, zgomote supărătoare şi să nutrească un respect deosebit pentru viață, frumusețe şi natură.
în Grecia antică exista obiceiul de a oferi femeilor însărcinate grădini sau locuințe speciale, pline cu opere de artă. La Sparta, o lege a lui Licurg impunea ca obligatoriu acest aranjament al caselor pentru viitoarele mame.
De altfel, în lumea animalelor acest mod delicat de comportare este instinctiv: o serie de etologi au constatat cu surprindere că la anumite specii de păsări masculul veghează la liniştea femelei care cloceşte; există chiar specii la care el împodobeşte cuibul cu flori şi îndepărtează frunzele uscate care, prin culorile lor şterse, ar întrista-o pe viitoarea mamă.

Stresul poate fi nociv

Astăzi, se pare că unele dintre aceste obiceiuri au o bază reală. Norman Geshwind de la Harvard Medical School, unul dintre cei mai mari specialişti pe plan mondial, a redat credibilitatea ştiințifică acestor obiceiuri din trecut. în opinia acestui om de ştiință, starea de spirit a mamei poate influența construcția celulară a fătului în curs de dezvoltare. în mod special o situație de stres, care poate apărea ca urmare a unor emoții violente (în sens negativ sau pozitiv) sau a unor obiceiuri dăunătoare (culcatul târziu seara, folosirea exagerată a maşinii, munca în exces ...), introduce în circulația sangvină substanțe periculoase pentru mamă şi pentru copil. Norman Geshwind susține că aceste substanțe (de exemplu,

adrenalina) ar avea un efect important asupra sistemului nervos central al fătului, acesta fiind predispus ca în anii următori să înregistreze unele tulburări de comportament.
S-a descoperit recent că vulnerabilitatea la atacuri cardiace nu se datorează numai modului de alimentație zilnică, ci chiar calității hranei primite în perioada intrauterină şi în prima perioadă a copilăriei. Studii întreprinse la Centrul de epidemiologie a mediului de la Medical Research Council din Londra au dus la concluzia că o hrană deficitară în primii ani de viață, atât în perioada intrauterină, cât şi imediat după naştere creează condiții pentru apariția, chiar şi la zeci de ani după aceea a unor afecțiuni cardiace. Deşi alte componente ca fumatul sau deprinderi alimentare nerecomandabile la vârsta adultă pot avea o anumită relevanță, bolile se cuibăresc într-un organism deja predispus la aceasta din cauza acțiunii unor factori biologici care datează din primele clipe de viață.
Toate acestea nu înseamnă că viitoarea mamă trebuie să se simtă întru totul răspunzătoare pentru sănătatea fizică şi mintală a copilului său (culpabilizându-se dacă se întâmplă ca la un moment dat lucrurile să nu meargă aşa cum era de aşteptat). Trăim într-o lume plină de contradicții, în care nici măcar indivizii cei mai fragili (cum sunt tocmai femeile însărcinate şi copiii) nu sunt feriți de zgomote, poluare şi diferite alte tare ale unei societăți preocupate în primul rând de eficiență şi productivitate. Ceea ce poate face o femeie atunci când îşi dă seama că aşteaptă un copil este să fie conştientă de existența unor factori care pot influența negativ sănătatea sa (şi, în consecință, pe aceea a copilului) şi să încerce să-i transforme în limitele posibilităților de care dispune.
Nu este vorba despre mutarea intempestivă undeva la țară, de renunțarea la mişcare şi la locul de muncă. Schimbările radicale, îngrijorarea şi renunțările sunt deja, prin ele însele, stresante şi negative, aşa încât trebuie evitate. Este vorba, însă, de a opera unele mici modificări în stilul de viață, ele putând fi considerate mai apoi adevărate puncte de plecare pentru tot atâtea cuceriri pe planul bunăstării fizice şi psihice. Prin urmare, o plimbare printr-un parc în locul gazelor de eşapament şi zgomotelor de pe o stradă principală (aerul este şi el un aliment!), esențe aromatice pe post de aspirină ca să pună capăt unei răceli, alimente sănătoase şi bogate în factori vitali...

Muzica
Câteva ore de relaxare prin ascultarea unor lucrări de muzică simfonică, pe lângă plăcerea pe care o pot oferi, sunt aproape o obligație atunci când aşteptați un copil. Numeroase cercetări asupra influențelor sonore în dezvoltarea prenatală confirmă faptul că fătul care beneficiază de ascultarea muzicii şi a cântecelor speciale intonate de mama lui se dezvoltă într-o manieră mult mai armonioasă şi cu mai mari calități neurocerebrale. Statisticile lui Brent Logan, director al Institutului de Instruire Prenatală Shohomish din Washington, relevă cu claritate că, din feții care au avut parte de audiții muzicale începând din a douăsprezecea săptămână de sarcină se dezvoltă copii la care procentajul de handicapuri mintale este cu mult inferior în comparație cu cel al grupelor de copii care în perioada prenatală nu au ascultat muzică. Stimularea acustică favorizează, într-adevăr, sinapsele, adică dezvoltarea conexiunilor neuronale din creier. Şi

cântecele mamei începând din a patra sau a cincea lună de sarcină au efecte benefice asupra copilului care urmează să se nască: respirațiile vibrate datorită cântecului fac să vibreze organele interne, producând un delicat şi util masaj pentru mamă şi copil. în plus, copilul îşi va reaminti în faza postnatală cântecele şi muzica pe care le-a auzit şi, reauzindu-le periodic în momentele de agitație, se va calma.
Cercetările lui Leboyer în această direcție confirmă ceea ce cultura indiană cunoştea deja de milenii. In India sunt utilizate şi astăzi pe scară largă aşa-numitul „cântec carnație" şi „mantrele", adică nişte vocalize şi cântece care permit o respirație din ce în ce mai profundă şi mai armonioasă în vederea naşterii şi, în acelaşi timp, consolidează cu fiecare zi ce trece raporturile dintre mamă şi făt.
Ceea ce veți face în această perioadă deosebită a vieții dumneavoastră va depinde în mare măsură de obiceiurile pe care le aveați înainte. Dacă sunteți obişnuită să faceți diferite treburi prin casă, veți avea, desigur, un avantaj continuând să faceți aşa ceva, evitând, însă, operațiunile mai dificile. Principiul „oprire înainte de a obosi" trebuie aplicat în această activitate ca şi în toate celelalte exerciții fizice. Dacă în timpul perioadei de graviditate desfăşurați o activitate profesională, trebuie să fiți precaută şi să vă întrerupeți din când în când munca, odihnindu-vă câteva clipe, dacă este posibil chiar întinzându-vă la orizontală.
Dacă faceți sport, evitați sporturile violente ca tenisul, alergările, baschetul, ciclismul, călăria. Sportul recomandat prin excelență

viitoarelor mame este înotul, dar practicat fără ambiția de a participa la concursuri. In privința călătoriilor, este bine să amintim că mijloacele de transport cele mai bune sunt trenul şi avionul; evitați călătoriile prea lungi cu maşina şi conduceți doar dacă vă considerați sigură pe reflexele dumneavoastră, iar dacă simțiți cea mai mică tulburare în zona abdominală şi pelviană renunțați fără întârziere. începând din luna a cincea, va fi oricum mai bine să vă urcați în maşină doar când conduce altcineva. în cazul călătoriei cu trenul, alegeți compartimentele de la mijlocul vagonului, adică locul în care se simt mai puțin vibrațiile roților, încheiem cu o notă în privința îmbrăcămintei: uitați de modă atunci când sunteți însărcinată. Hainele trebuie să fie largi, nu numai ca să mascheze stadiul avansat al sarcinii, ci şi pentru ca greutatea lor să fie suportată doar de umeri şi nu de trunchi, care trebuie să fie liber, degajat de orice strânsoare, mai ales în talie şi în zona de sub sâni.
Cartea aceasta se doreşte a fi o sursă de informații pentru cine doreşte să-şi modifice stilul de viață în perioada de graviditate, astfel încât să ofere în interiorul trupului său mediul cel mai bun posibil pentru copilul care urmează să se nască, pe lângă protejarea propriei sănătăți.
Calitatea şi cantitatea alimentației
Fătul nu este un „parazit" capabil să-şi procure tot ceea ce-i trebuie pe seama mamei, dar poate avea de suferit dacă mama este malnutrită: sănătatea mamei şi cea a copilului sunt inseparabile. Oamenii de ştiință disting mai multe tipuri de malnutriție. Cel mai răspândit tip, de care suferă o mare parte dintre persoane, este datorat unei disponibilități reduse a hranei: este vorba, deci, despre o problemă socială, nu numai medicală. O alimentație deficitară a mamei (datorată, de obicei, unei grave insuficiențe a proteinelor) îi provoacă fătului o dezvoltare redusă a celulelor nervoase. Pe

lângă instrucție şi educație, coeficientul nostru de inteligență este condiționat de numărul neuronilor de care dispunem şi, mai ales, de conexiunile dintre ei. Neuronii, celule ale creierului, sunt produşi între a cincea lună de gestație şi primele zece luni de viață.
Nici măcar o alimentație perfect echilibrată nu-i va permite copilului a cărui mamă a avut în timpul sarcinii o dietă insuficientă să recupereze ceea ce a pierdut anterior din dezvoltarea sistemului nervos.

Pg.11

Aceasta este una dintre dramele care lovesc populațiile lumii a treia: tocmai în rândul copiilor subnutriți se înregistrează un procentaj înalt de întârziere mintală. în afară de faptul că influențează negativ coeficientul de inteligență, una dintre consecințele cele mai directe ale unei alimentații inadecvate este greutatea scăzută la naştere.
Malnutriția este un domeniu în care, din păcate, nu lipsesc ocaziile de a efectua observații direct asupra ființelor umane, în Guatemala, ca şi de altfel în alte părți ale lumii, malnutriția este un fapt aproape endemic, iar cercetătorii de la ÎNCAP (Institutul pentru Nutriție din America Centrală şi Panama) nu au avut dificultăți în a găsi o serie de sate indios în care să-şi efectueze studiile. Fără a intra în detaliile acestor cercetări, iată rezultatele: femeile de condiție socială nevoiaşă care sufereau de un deficit caloric şi proteic năşteau copii subponderali şi placenta însăşi era de dimensiuni mai reduse (cu circa 15% mai mică față de cât ar fi fost normal). în schimb, conform unor studii care sunt încă în curs, o uşoară subnutriție nu pare să poată altera compoziția biochimică a placentei.
Carențele alimentației occidentale
De o altă natură este malnutriția din țările occidentale, unde cazurile de aport caloric insuficient sunt rare, iar excesele alimentare frecvente şi consumul de băuturi alcoolice, alimente stimulatoare ale sistemului nervos, precum şi fumatul au devenit obiceiuri de-acum generalizate. La fel de îngrijorătoare (chiar dacă încă nu sunt analizate în amănunțime) sunt consecințele, în zilele noastre, chiar dacă în țările Europei occidentale au fost învinse sărăcia şi foametea, malnutriția nu a dispărut, ci prezintă trăsături particulare mult mai perfide. Unii nutriționişti (în special din Statele Unite, dar acum şi în țările europene dezvoltate) vorbesc despre „malnutriție în culmea bunăstării". Fenomenul se poate explica astfel: alimentația, în ciuda marii cantități şi varietății hranei oferite de piață, se constată că este deficitară. Alimentele noastre, din ce în ce mai rafinate, îndulcite, prefierte, sterilizate, iradiate, dau sațietate, dar nu hrănesc, pentru că sunt sărace în elemente vitale. Procesele tehnologice folosite pentru a conserva (aromatiza, colora...) alimentele au, într-adevăr, deseori, ca efect „uciderea" lor. Dintr-o importantă anchetă obstetrico-ginecologică rezultă că un copil din zece se naşte

Pg.12

subponderal din cauza malnutriției materne. Şi fenomenul este prezent, fără deosebire, în toate clasele sociale. Nou-născuții cu greutate redusă sunt de treizeci de ori mai expuşi riscului de a muri în prima lună, de zece ori mai susceptibili de retard mintal decât cei cu greutate mai mare, mai expuşi la tulburări psihologice şi, conform opiniei unor oameni de ştiință, mai înceți la învățătură. Marii vinovați pentru această adevărată epidemie de copii

subponderali, definită de unii „a doua thalidomidă", sunt tutunul, alcoolul, diureticele şi anorexicele (adică medicamentele care stimulează eliminarea urinei şi cele care elimină senzația de foame) prescrise deseori de ginecologi pacientelor cu probleme de supraponde-rabilitate, în special în Statele Unite.

Efectele nocive ale alcoolului

„Ați da să bea un pahar de whisky copilului dumneavoastră abia născut? Nu. Nu-i dați, atunci, alcool nici înainte de a se naşte" Acest îndemn este făcut de doctorul Sperlin Cloren şi de Institutul Național American pentru Studierea Alcoolismului. Sfatul pe care îl dau femeilor oamenii de ştiință este acela de a se abține de la consumarea vinului şi a băuturilor distilate în timpul sarcinii, cu scopul de a-1 feri pe făt de orice risc.

„Din controalele întreprinse rezultă într-o manieră incontestabilă că, dacă mama consumă băuturi alcoolice în timpul sarcinii, ea compromite sănătatea copilului său." Acestea sunt rezultatele unei cercetări publicate de Food and Drug Administration, organismul statal care are misiunea de a studia efectele nocive ale alimentelor şi medicamentelor asupra consumatorilor din S.U.A.

Din studiile efectuate în urmă cu câteva decenii de Institutul pentru Studierea Alcoolismului din S.U.A. rezultă că, dacă o femeie însărcinată bea în fiecare zi un pahar de băutură cu un grad înalt de alcool, riscă să aibă un copil subponderal şi, prin urmare, foarte fragil sau să sufere un avort spontan. Oamenii de ştiință au stabilit în plus că alcoolul produce efecte cumplite asupra copiilor născuți de femei care abuzează de vin şi de băuturi spirtoase. Desigur, întotdeauna este o chestiune de dozare. Dar pot fi suficiente două păhărele de băutură spirtoasă pe zi, cam 25 de grame de alcool pur, pentru a face să crească riscul de retard mintal sau de malformații ale copilului care urmează să se nască.

Molecula alcoolului etilic are o greutate moleculară mică şi trece cu mare uşurință prin filtrul placentei, provocându-i fătului tulburări neurologice, dificultăți de respirație, carență de zaharuri şi de calciu în sânge, exces de bilirubină (substanța care provine din descompunerea globulelor roşii) şi malformații. Gravitatea acestora din urmă este strâns legată de tipul de băutură alcoolică, de cantitate şi, mai ales, de stadiul sarcinii în care aceste băuturi au fost ingerate, dat fiind că fătul este mai vulnerabil în primele trei luni de gestație decât în celelalte care urmează. Conform acestor cercetători, „nu se poate stabili un nivel sub care nu fătul să nu fie afectat". Nu se poate spune, într-adevăr, că un pahar în timpul mesei nu face rău, iar unul şi jumătate da.

Şi mai neliniştitoare este opinia doctorului Chafetz, director al Health Educațional Foundation (Fundația pentru Educație Sanitară) din Washington, conform căreia problema trebuie avută în vedere şi mai devreme: femeile n-ar trebui să bea nici măcar în perioada premergătoare sarcinii.

Chiar şi la femeile care beau cu moderație alcool în prima sau a doua lună de sarcină (deseori înainte de a-şi da seama că au rămas gravide) pot apărea efecte negative în dezvoltarea fizică a fătului şi nu numai: studii recente au demonstrat că abuzul de alcool nu numai că dăunează fătului, ci constituie un factor de risc şi pentru mamă, aceasta devenind mai vulnerabilă la posibilele infecții din timpul naşterii.

Dintr-o cercetare întreprinsă de o echipă de specialişti şi publicată de „New York Times" aflăm că pentru a compromite sănătatea fătului ar fi suficientă o medie de trei pahare de vin pe zi (sau trei doze de bere sau trei cocktailuri). Studiul a avut în vedere 491 de femei din Seattle (statul Washington) aflate în luna a cincea de sarcină, urmărind mai apoi dezvoltarea copiilor născuți de ele până când aceştia au ajuns la vârsta de cinci ani. Ancheta, pentru a nu pune pe seama alcoolului modificările de IQ (coeficientul de inteligență) al nou-născuților care puteau deriva din alți factori de condiționare, ca starea socială şi gradul de cultură ale părinților, a separat incidența diferiților factori. Deteriorarea intelectuală a copiilor, aşa cum a rezultat din această cercetare, era perceptibilă chiar şi atunci când mama încetase să mai bea după doar câteva săptămâni de la debutul sarcinii. Ajunşi la vârsta de patru ani, copiii înregistrau un nivel de inteligență (măsurat prin intermediul testelor şcolare) evident mai scăzut decât media celorlalți copii

Pg.14

de aceeaşi vârstă. Dar nu este vorba doar despre IQ. Micuții aveau timpi de reacție mai mari decât media şi dificultăți evidente de concentrare. Cercetarea mai scoate în evidență şi faptul că la consumul de alcool de către mamă se adaugă un „impact" mai mare al altor substanțe cum ar fi tutunul, aspirina şi marijuana, chiar dacă aceasta din urmă consumată în cantități mici. Doar *absenta folosirii* substanțelor alcoolice constituie 0 garanție împotriva deteriorărilor sănătății copiilor. Pentru cine ar putea avea nevoie, am inclus în „Anexă" adresa sediului „Alcoolicilor anonimi", asociație prezentă acum jn aproape toate oraşele europene, constituită din foşti alcoolic voluntari gata să-i ajute pe cei care doresc să scape de dependența de alcool.

Radiațiile

Orice medicament luat de mamă poate străpunge placenta, dăunând fătului. Lista comunicată de Institutul pentru Cercetări Farmaceutice Mario Negri privind medicamentele interzise, suspecte sau de folosit cu prudență, este atât de lungă încât o siguranță totală poate exista doar dacă evităm administrarea oricărui medicament, inclusiv vaccinurile şi examenele radiologice. Consilierii de la „Medical Letter", prestigioasa revistă medicală americană, recomandă să nu se administreze medicamente gravidei şi, în special, în timpul primului trimestru de sarcină: sensibilitatea fătului este deosebit de ridicată şi intervenția unei substanțe toxice, cum ar fi medicamentul sau o investigație radiológica, poate perturba structurarea complexă care duce la dezvoltarea completă a diferitelor organe.

Asupra problemei radiațiilor şi a calității descendenței se poartă de mai multe decenii o polemică vie între geneticieni şj radiologi. Este adevărat că în doze foarte mici radiațiile ar putea favoriza procreația (şi din acest motiv numeroşi ginecologi continuă netulburați să-şi iradieze pacientele sterile) şi că prin acest sistem s-au născut deja mii şi mii de copii care nu par deloc mai puțin sănătoşi decât alții. Dar nu aceasta este problema: pericolul radioactivității nu se limitează doar la descendența imediată, ci afectează în principiu generațiile viitoare. Cele mai multe dintre defectele de tip ereditar cauzate de radiații nu sunt vizibile în descendența directă, ci sunt prezente inevitabil în patrimoniul ereditar care se transmite din generație în generație.

Pg.15

S-a apreciat că o tară se poate transmite şi poate apărea chiar după ce a traversat în tăcere mai multe generaţii. Pe bună dreptate mulţi oameni de ştiinţă avertizează că, sub efectul iradierilor din fiecare generaţie, totalul tarelor latente va deveni enorm şi unele dintre ele vor sfârşi prin a se exterioriza.

Să evităm examenele inutile

Ca măsură generală, ar trebui să se evite examenele radiologice inutile, având în vedere că orice doză de radiaţii, fie ea chiar mică, la care sunt expuse celulele reproductive ale unei persoane fertile, face să crească riscurile de a transmite noi tare descendenţilor. Pentru sănătatea unui copil este, prin urmare, determinantă doza de radiaţii pe care părinţii săi au totalizat-o (de la începutul vieţii) înainte de a-1 concepe.

Este adevărat, dar înainte de a se constata sarcina ar putea trece două săptămâni sau chiar o lună. Este o perioadă extrem de importantă. Acesta este motivul pentru care unii geneticieni recomandă ca examenele radiologice să se facă doar în timpul sau imediat după menstruaţie; trebuie sase ţină seama întotdeauna de poziţia ovarelor.

O altă măsură de precauţie este aceea de a face întotdeauna un test de sarcină, chiar dacă nu este vorba despre vreo întârziere menstruală, înainte de o radiografie la bazin sau torace: este suficientă o radiaţie de doi sau trei rad asupra unui făt în gestaţie pentru a-i provoca nou-născutului un cancer.

Pentru a limita cantitatea de raze X (nimeni nu poate scăpa de doza zilnică de radioactivitate prezentă în mod natural în natură), viitoarea mamă va trebui să stea cât mai puţin posibil în faţa televizorului, ţinându-se chiar departe de ecran, în special dacă aparatul emite în culori. într-adevăr, chiar şi aparatele de televiziune emană radiaţii (acelaşi lucru se poate spune şi despre calculatoare).

Biologul american John Ott, care a studiat timp de cincizeci de ani lumina şi efectele sale asupra oamenilor, animalelor şi plantelor, în cartea sa *Health andLight* (Sănătate şi lumină) relatează că şoarecii aşezaţi în faţa unui televizor care a funcţionat fără întrerupere erau după douăsprezece zile morţi cu toţii, iar boabele de fasole semănate şi crescute în faţa aparatului prezentau anomalii de creştere. Efectele dăunătoare ale radiaţiilor provenite de la televizoare nu sunt complet neutralizate nici măcar de căptuşirea aparatului cu plăci de plumb aşa cum sugerau unii geneticieni.

Pg.16

Medicamentele

Din păcate, folosirea unui medicament sau a mai multora în acelaşi timp este astăzi o practică obişnuită.

Dintr-o anchetă efectuată în Franţa printre patru mii de femei gravide rezultă că jumătate dintre ele ia cel puţin un medicament în primele trei luni: 30% iau laxative, 21% aspirină, 10% antibiotice, 9% hormoni sexuali.

Desigur, aspirina nu este thalidomidă. Totuşi, în special dacă este luată spre sfârşitul sarcinii, există riscul creşterii uşoare a duratei acesteia şi de a prelungi travaliul; în doze mai mari poate provoca hemoragii postnatale.

într-o conferinţă pe tema alimentaţiei şi sănătăţii, Luciano Pecchiai de la Centrul de eubiotică din Milano sublinia strânsa corelaţie dintre industria alimentară şi cea farmaceutică: „Dacă se consumă produsele obişnuite oferite de industria alimentară, este inevitabil să se recurgă la medicamente. Se vede aceasta la popoarele din lumea a treia: când o populaţie adoptă alimentaţia de tip occidental (cereale rafinate, alimente preambalate în cutii,

alcool) foarte curând apare o întreagă serie de boli ale civilizației şi, în consecință, apare nevoia de medicamente". Şi, într-adevăr, mai mult de 90% dintre femeile gravide recurg la preparate chimice, desigur, sub supraveghere medicală. Se pare că, de-acum, este ceva inevitabil. Pe de altă parte, dacă vor fi adoptate ca „medicamente" alimentele, se va putea preveni apariția multor tulburări, asigurându-i nou-născutului o mai mare vitalitate. în timpul sarcinii, este fundamental să nu se obosească organismul cu substanțe toxice şi să se adopte, de asemenea, un regim alimentar corect, cât mai natural posibil. Organismul trebuie să se pregătească pentru a face față acestui efort din perioada de graviditate şi momentului crucial al naşterii. Organele destinate eliminării toxinelor mamei (ficat, rinichi) vor fi nevoite să le preia şi pe cele ale fătului care, pe măsură ce creşte, comprimă stomacul, diafragma şi intestinele. Toate acestea sunt procese fiziologice normale. Cu toate acestea, dacă organismul porneşte la drum deja obosit şi slăbit, iată că apar tulburările clasice ale gravidității: constipație, varice, tulburări de digestie, albuminăîn urină, hipertensiune, edeme, umflături. Şi, în plus, dificultăți de respirație, amețeli, depresii.

Pg.17

Prevenție începând de la concepție

într-o sarcină normală, bine purtată, bine pregătită, toate aceste transformări care provoacă îngrijorare apar sub o formă atenuată sau nu apar aproape deloc. Această normalitate se mai poate întâlni, de exemplu, printre femeile din unele triburi primitive, datorită faptului că trăiesc respectând un regim de viață cu adevărat natural. în timpul gravidității îşi mențin o alimentație exclusiv vegetariana pe bază de fructe crude, nuci, alune, migdale, şi verdețuri, astfel încât, datorită acestei sobrietăți nutriționale, îşi duc, în general, cu uşurință sarcina la bun sfârşit Nu sugerăm aici că ar trebui adoptate obiceiuri primitive, renun-țându-se la obiceiuri alimentare de dată mai veche. Dorim, pur şi simplu, să subliniem relația directă care există între nutriția maternă şi dezvoltarea fătului, demonstrând efectele protectoare pe care le poate oferi un stil sănătos de viață prenatală.

Atenția şi grija cu care ne vom concentra asupra propriului copil trebuie să fie puse în aplicare nu în ziua în care el va veni pe lume, ci chiar din momentul în care ne-am dat seama că l-am conceput.

Prevenirea bolilor trebuie să înceapă, cel mai târziu, în ziua concepției. Sunt unii care susțin, de exemplu, că prevenirea bolilor coronariene de la vârsta adultă ar trebui să înceapă cu eliminarea totală a fumatului chiar înainte de momentul conceperii copilului Este important, aşadar, să ne îngrijim în general şi să ne apărăm sănătatea.

Şi atunci, ce mâncăm şi ce nu mâncăm pentru a evita fie să ne îngrăşăm prea mult, fie să aducem pe lume un copil subponderal? Există alimente care ajută evoluția sarcinii şi au o influență pozitivă asupra fătului? Trebuie să luăm vitamine?

Care sunt plantele care favorizează o naştere în bune condiții? Cum să ne alimentăm în vederea naşterii şi a alăptării?

Pg.18

Frumoase chiar şi (dar mai ales) aşa

Oricât de intensă ar fi ea, dorința de a deveni mamă este deseori tulburată de îngrijorarea cu care o femeie îşi vede corpul ofilit. Ca şi cum pierderea prospețimii ar fi prețul pe care trebuie să-1 plătească maternității. Creşterea în greutate, scăderea elasticității țesuturilor şi muşchilor, ten pătat, dinți cariați, păr şi unghii fragile, glezne umflate ... un şir de neplăceri! Iată cum să prevenim aceste inconveniente. Nu este chiar atât de greu: trebuie să ne apropiem de legile igienei naturale şi să ne debarasăm de multe prejudecăți.

Creşterea în greutate

Animalele aflate în libertate mănâncă instinctiv mai mult în timpul gestației. Cu toate acestea, după fătare nu rămân cu un surplus de greutate, ci îşi păstrează proporțiile pe care le aveau înainte de conceperea puiului. Pentru noi, totul este mai complicat.

De la 30% până la 40% din cazurile de obezitate la femei apar în timpul unei sarcini şi persistă chiar şi după naştere. Kilogramele în plus acumulate datorită unei alimentații hipercalorice sunt mai târziu greu de dat jos şi, deseori, acelaşi proces de creştere in greutate sfârşeşte prin a se repeta la fiecare sarcină care urmează.

Cel mai important secret pentru a face ca aventura maternității, atat de bogată pe plan existențial, să nu ne transforme total corpul este alimentația şi, desigur, voința (ca şi puțină mişcare!).

Trebuie neapărat să excludem orice medicament care suprimă pofta de mâncare (anorexicele), ca ți diureticele sau hormonii tiroidieni. Aceste medicamente pentru slăbire, periculoase şi în situații normale, în timpul sarcinii sunt absolut interzise din cauza efectelor dăunătoare pe care le au asupra fătului.

Şi pentru femeia însărcinată să fie prea grasă reprezintă un risc: îngrăşarea aduce cu sine un plus de efort pentru ficat, rinichi şi aparatul circulator, şi nu este normal să adăugăm obezitatea la

apăsătoarelor îndatoriri ale maternității. Ideal ar fi să putem începe perioada de sarcină într-o formă perfectă din punct de vedere al greutății. După aceea, însă, controlul greutății nu trebuie să fie rigid şi nu trebuie să devină o idee fixă, nici pentru femeie, nici pentru medic. S-a văzut că o anumită rezervă de grăsime are un efect protector şi favorizează alăptarea: în general, femeile obeze produc lapte în exces, în timp ce la mamele care nu au suficient, rezervele de grăsime sunt reduse.

Creşterea în greutate nu este uniformă: în timpul primului trimestru, creşterea în greutate este minoră, şi chiar o uşoară scădere este întrutotul normală. în lunile care urmează, gravida poate creşte în greutate cam un kilogram şi jumătate pe lună şi nu mai mult de 500 de grame pe săptămână. Când momentul naşterii se apropie, o uşoară scădere este perfect normală şi de dorit. Există în lumea satelor o tradiție care spune că un scurt post de douăsprezece ore (doar cu apă) în aşteptarea naşterii l-ar face „flămând" pe nou-născut, fiind astfel mai grăbit să ajungă la sân. Totuşi, o asemenea practică este controversată. La o persoană sănătoasă, cu o greutate perfectă înainte de concepție, starea de graviditate devine evidentă abia în cursul lunii a cincea.

Dar ce se întâmplă cu femeia care intră în perioada de sarcină cu kilograme în plus? In acest caz, creşterea în greutate ar trebui să fie mai mică, lăsând

corpul să consume o parte din surplusul de grăsime, cu un efect pozitiv atât asupra gestației, cât şi asupra naşterii.
Pentru a rămâne între aceste limite, gravidei nu-i rămâne decât să-şi controleze regulat greutatea şi aportul caloric, fără a neglija, însă, calitatea alimentației.

Vergeturile

Sunt defectele estetice cele mai de temut. Aceste dungi apar pe abdomen, pe sâni, pe şolduri şi pe coapse în circa 70% din cazuri şi este imposibil să fie înlăturate, dar pot fi prevenite. Vergeturile se datorează unei slăbiri a țesutului conjunctiv ale cărui fibre elastice, supuse unei tensiuni foarte puternice, cedează şi nu mai reuşesc să redevină cum erau înainte (cam cum se întâmplă cu un elastic care a fost supus mult timp unei tracțiuni exagerate). La început de culoare roşu închis, aproape violet,

după naştere devin treptat mai deschise la culoare şi în final sunt albicioase, asemănătoare cu o scorojire a pielii.
Prima măsură de prevenire constă în evitarea unor diferențe prea mari şi bruşte de greutate, chiar dacă există tipuri de piele foarte elastice care reuşesc să se întindă şi apoi să revină la normal fără a-şi schimba aspectul.
Chiar dacă fenomenul vergeturilor depinde de cauze interne, factorii externi de prevenire pot în orice caz să fie de ajutor. Iată câteva modalități simple, dar eficace pentru a preveni o problemă pe care lumea medicală încă n-a rezolvat-o.

Băi şi masaje

Sistemul duşului „scoțian", apă călduță, apoi rece ca gheața, aduce o anumită stare de bine, face să crească vascularizația locală, stimulează circulația sângelui. Dat fiind că vergeturile apar la gravide atunci când pielea este uscată şi întinsă, după duşul şi masajul cu o mănuşă aspră se pot unge cu un produs uleios toate părțile corpului pe care pot apărea vergeturi: sâni, abdomen, şolduri, coapse.
Migdala se dovedeşte a fi şi în acest caz un fruct prețios în starea de graviditate: uleiul de migdale dulci, cumpărat din magazinele de produse naturiste sau în cele de plante medicinale, este un remediu excelent, cu condiția să fie folosit încă din primele zile. Dacă nu este timp suficient pentru a face aceasta zilnic (de preferință seara), procedeul se va repeta cel puțin de trei ori pe săptămână.
Masajul trebuie executat prin mişcări circulare ale mâinii până când uleiul pătrunde complet în piele. Conform studiilor medicului naturist francez Jean Valnet, şi uleiul de măsline *extravirgin,* cu condiția să fie de bună calitate, poate înlocui în acest scop uleiul de migdale dulci (lasă, totuşi, un miros destul de greu). Un alt remediu îl constituie untul de cacao. Unele gravide au încercat să-şi maseze abdomenul, fesele şi sânii în fiecare zi, pana au născut copilul, cu unt de cacao: niciuna dintre ele nu a avut vergeturi, nici măcar acelea care se îngrăşaseră mai mult.
In magazinele de tipul „Body Snop" care se găsesc în multe oraşe europene, există o gamă de produse create special pentru mamele în aşteptarea naşterii şi pentru copii. Aceste magazine aparțin unui lanț comercial în care se vând produse pentru înfrumusețare,

cosmetice, uleiuri, parfumuri şi accesorii pentru îngrijirea corpului. Toate produsele sunt *Cruelty Free,* adică nu au fost testate pe animale (provocându-le suferinţe sau moartea) şi, de asemenea, plasticul se poate „recicla" în sensul că ambalajele, după terminarea produsului pot fi aduse înapoi la magazin pentru a fi umplute din nou, cu acelaşi preparat sau cu altul.

Părul

Modificările hormonale profunde care au loc în această perioadă implică şi glandele sebacee ale scalpului: părul normal sau uscat devine gras, în timp ce părul gras revine la normal după luna a patra şi devine mai sănătos.

în timpul sarcinii se recomandă folosirea unor şampoane naturale de bună calitate, cu extracte de urzică şi de muşeţel, evitând preparatele chimice, mai ales când reclama pentru aceste produse ne anunţă că „dau un volum sporit părului". Aceasta înseamnă că asemenea produse sunt foarte alcaline şi prin substanţele chimice pe care le conţin atacă structura firului de păr şi îl slăbesc după ce au dat, într-adevăr, pentru o scurtă perioadă de timp, un volum mai mare coafurii.

Este, fără îndoială, recomandabil să se renunţe la vopsitul părului şi la permanente. Produsele care intră în compoziţia vopselelor (acid pirogalic, săruri de cadmiu, de cobalt, de plumb etc.) sunt foarte toxice, atât pentru viitoarea mamă, cât şi pentru copil. Şi henna (un produs obţinut din frunze care dau culoarea roşie) este aproape întotdeauna amestecată cu substanţe chimice: când este în stare pură, colorează doar în roşu, în timp ce pseudo-vop-selele henna brune sau negre nu sunt naturale.

Trebuie să atragem atenţia şi asupra lacurilor fixative: acestea sunt considerate vinovate pentru provocarea unor acţiuni violente asupra scalpului şi, probabil, asupra întregului organism. Pentru ca părul să aibă reflexe strălucitoare, este suficient să se ude părul proaspăt spălat şi stors cu un pahar de apă rece în care s-a adăugat sucul unei lămâi sau câteva picături de oţet natural. Diferite reţete de preparare a unor şampoane pentru vopsitul natural al părului şi, în general, pentru menţinerea frumuseţii părului se pot găsi în cartea *Ierbarul meu pentru frumuseţe* a botanistului francez Maurice Messegue. în timpul

perioadei de lăuzie, unele femei pierd mult păr şi uneori apare calviţie pe zone destul de întinse. Faptul acesta nu trebuie să provoace o îngrijorare exagerată, pentru că este un fenomen trecător datorat demineralizării care decurge din graviditate şi alăptare.

Dinţii

„Fiecare copil, un dinte" spune o veche zicală populară. Mulţi stomatologi susţin, din contra, că nu există niciun raport între sarcină şi cariile mamei: fătul nu „fură" deloc calciul care îi este necesar din oasele şi din dinţii mamei, deoarece factorii de decalcifiere acţionează doar asupra dinţilor în curs de formare, nu asupra celor deja formaţi.

Mai mult decât pierderea de calciu, aşa cum se crede în mod obişnuit, se pare că un rol mai important îl au dezechilibrele hormonale (gingiile devin mai sensibile şi mai expuse infecţiilor în raport cu estrogenii) şi saliva însăşi, în această perioadă mai bogată în acid saharic care are, după cum se ştie, un efect negativ asupra dinţilor.

Ce este de făcut

Primul lucru care trebuie avut în vedere atunci când se aşteaptă un copil este o consultaţie stomatologică amănunţită. De fapt, nu atât sarcina, cât neglijenţa este cauza principală a cariilor (şi aceasta nu neapărat atunci când femeia aşteaptă un copil!). Deseori sunt necesare câteva radiografii şi, deşi comportă expunerea la o cantitate foarte mică de radiaţii, este mai bine ca ele să fie făcute înainte de momentul concepţiei.
în afară de aceasta, este bine să se ceară şi efectuarea unei detartrări a dinţilor: această operaţiune de curăţare nu se poate face doar cu periuţa de dinţi (efectul antitartru al unor paste de dinţi este o simplă invenţie publicitară), ci trebuie executată cu instrumente speciale. Ideal este, prin urmare, să se ajungă la o condiţie fizică de ...cosmonaut care nu-şi poate permite să sufere de dureri de dinţi.
Este necesară administrarea unui supliment de fluor pentru a întări smalţul dinţilor? Mulţi dentişti o recomandă. în realitate, aşa cum observă stomatologul Herman Acht, fluorul ajuns pe un dinte murdar îşi pierde cea mai mare parte din eficacitate.

Pg.23

Este în totalitate inutilă tratarea cu fluor, folosirea pastelor de dinţi cu fluor fără a se ajunge cu periuţa în profunzime pe toată suprafaţa dinţilor, efectuarea unei ionoforeze cu fluor de către un dentist fără o foarte atentă igienă orală şi un control amănunţit al dietei alimentare.
De altfel, în privinţa caracterului inofensiv al acestei măsuri, susţinută pe scară foarte largă în lumea sanitară, Ionel Rapaport, de la Institutul de Psihiatrie al Universităţii din Wisconsin, pornind de la observaţia că, în general, copiii mongoloizi au o dantură foarte frumoasă, a descoperit şi a demonstrat într-o serie de articole strânsa legătură dintre concentraţia de fluor din apa potabilă şi frecvenţa apariţiei cazurilor de mongolism.
Cu toate acestea, este adevărat că fluorul este un element natural necesar organismului uman, dar este o mare diferenţă între a-1 ingeraîn stare pură, sub formă de medicament, şi a-1 dobândi aşa cum se găseşte în natură, asociat cu alte săruri, de exemplu gătind cu sare marină integrală. Este, prin urmare, un motiv în plus să se evite acest tip de „profilaxie".
Venele varicoase
Medicii şi oamenii de ştiinţă au căutat din totdeauna să descopere motivul pentru care venele varicoase par să le afecteze mai mult pe femei decât pe bărbaţi, femeile gravide părând a fi cele mai „persecutate" în acest sens.
Cercetătorul englez Denis P. Burkitt, cunoscut pentru studiile sale asupra fibrelor alimentare, a publicat recent în „British Medical Journal" teoria sa inovatoare despre frecvenţa acestei tulburări, dobândind un larg consens din partea forurilor medicale internaţionale: tipul de alimentaţie şi nu graviditatea ar fi principala cauză a venelor varicoase. Realitatea îi dă dreptate: la multe populaţii africane, care se hrănesc cu alimente nerafinate, incidenţa acestei tulburări este foarte scăzută, în ciuda unui număr de sarcini al fiecărei femei superior celui european.
Dificultăţile de evacuare intestinală, explică Burkitt, provoacă o creştere a presiunilor intra-abdominale care sunt transmise în jos către venele de la suprafaţa gambei trecând de valve. De fapt, în condiţii normale, aceste presiuni sunt suportate de valve şi, prin urmare, dacă funcţia acestora este întreruptă, apare procesul

Pg.23

Care produce varicele şi hemoroizii (care sunt şi ei nişte varice ale regiunii anale).

Ce este de făcut

Este important să se mențină la un regim normal funcția intestinală, obişnuind organismul cu cel puțin o evacuare zilnică, bând multă apă şi crescând consumul de alimente bogate în fibre. Mulți medici sunt de-acum convinşi că varicele şi hemoroizii, cu excepția predispozițiilor datorate particularităților naturale, ca şi în cazul tuturor bolilor, sunt susținute de congestii ale micului bazin, al căror punct de plecare este reprezentat tocmai de consti-pație şi fermentațiile intestinale.

Mai poate fi util şi dormitul cu gambele mai ridicate (punând o pernă sub saltea) sau înălțând suportul patului la capătul dinspre picioare.

Dormitorul nu trebuie să fie încălzit: este suficient să se închidă caloriferul în această cameră şi să se adauge o pătură de lână. Pentru prevenirea varicelor trebuie evitate băile fierbinți, expunerile îndelungate la soare şi depilarea gambelor cu ceară topită: căldura are, într-adevăr, un efect vasodilatator (adică favorizează dilatarea vaselor sanguine).

Femeia gravidă va evita să stea prea mult aşezată picior peste picior (această poziție provoacă încetiniri inutile ale circulației sanguine) şi să folosească şosete trei sferturi cu elastic sau haine prea strâmte. Acesta este şi sfatul multor medici angiologi (specializşti în boli ale vaselor sangvine), chiar dacă unele populații care trăiesc în condiții tribale adoptă deseori legături şi podoabe foarte strânse pe trup, dar nu suferă de asemenea tulburări.

Unghiile

Unghiile sunt un martor al condițiilor interne existente în corpul nostru. în această perioadă, ele se pot despica foarte uşor pentru că devin foarte fragile: sunt semnele lipsei de fosfor, calciu, sulf şi siliciu. Şi în acest caz, dieta este cel mai bun mijloc de corectare: lactate, peşte, ouă, drojdie de bere, migdale, mei. Unii afirmă, după ce au experimentat acest lucru, că pentru întărirea unghiilor este foarte utilă consumarea migdalelor (sunt suficiente între trei şi cinci pe zi).

Dat fiind că fătul este foarte bogat în siliciu şi unghiile sunt în proporție de 20% constituite din acest element, Jean Valnet, cunoscut specialist francez în domeniul fitoterapiei, recomandă să se ia o

doză suplimentară de siliciu. Şi aceasta nu numai din rațiuni estetice: pierderea de siliciu care determină crăparea unghiilor precede, de fapt, pierderea de calciu şi demineralizarea oaselor.

Modalitatea cea mai potrivită pentru a aduce siliciul în organism constă în a consuma siliciu vegetal sub forma pulberii sau a decoctului de coada-calului. Această plantă din familia Equisetaceae este una dintre cele mai bogate în siliciu (într-o proporție de 70%).

Siliciul mai poate fi luat din coaja fructelor, coaja cerealelor (tărâțe), usturoi, haşmă (Alium ascalonicum), ceapă, legume proaspete şi, în general, în carne.

Pentru cura externă nimic nu este mai bun decât lustruirea în fiecare zi cu o periuță de catifea (acele vechi *polissoir* atât de răspândite înainte de apariția lacurilor de unghii). Această operațiune stimulatoare favorizează creşterea cheratinei, contribuind astfel la întărirea unghiilor.

îngrijirea sânilor şi a mameloanelor

încă de la prima consultație, ginecologul ar trebui ca, aşa cum vă ascultă inima, să examineze şi sânii în vederea alăptării. Din păcate, nu procedează cu toții astfel. Aşa că trebuie să faceți dumneavoastră aceasta. Multe femei, deşi nu au făcut nimic special înainte de a naşte, nu întâmpină nicio problemă atunci când alăptează, oricare ar fi durata sau frecvența supturilor; altele, însă, acuză dureri de îndată ce nou-născutul începe să sugă şi ajung chiar să întrerupă suptul. Deoarece nu puteți şti dinainte dacă faceți parte din categoria aceea norocoasă, este mai prudent să luați câteva măsuri simple.
Pentru a pregăti cum se cuvine mameloanele în vederea alăptării se recomandă ca ele să fie masate mai întâi cu un prosop aspru şi mai apoi cu o mănuşă de baie. Prin această operațiune preventivă efectuată încă din primele luni de sarcină țesutul din jurul mamelonului se fortifică şi nu se va mai sensibiliza atât de uşor în timpul suptului.
Nu folosiți săpunul în jurul mameloanelor: săpunul usucă pielea şi există riscul producerii unor crăpături fine. Trebuie să evitați, de asemenea, alcoolul şi glicerina, pentru că sub acțiunea lor

mamelonul devine mai dur, dar şi mai fragil. Pentru igiena zilnică este suficient să vă spălați sânii doar cu apă rece.
în cursul celei de-a noua luni de sarcină va fi util să aplicați după masaj o cremă emolientă sau un ulei (de exemplu cel de migdale care se foloseşte deja în cazul vergeturilor) pentru înmuierea țesutului care a devenit deja mai dur.
Leche Legue, Liga internațională a alăptării la sân, organismul cel mai competent în domeniul alăptării materne, recomandă cu câteva săptămâni înainte de data prevăzută pentru naştere să se înceapă mulgerea colostrului (lichidul care precede secre-tarea laptelui) din amândoi sânii.
Această operațiune provoacă deschiderea canalelor prin care circulă laptele şi astfel evită bariera care se formează uneori în calea fluxului către sfârcuri.

Mameloane plate

Xu constituie o contraindicație la alăptare, dar este bine ca acest aspect să fie remediat. Pentru a face ca mamelonul să fie mai proeminent în vederea alăptării, este bine să-1 stimulăm cu delicatețe, apucându-1 între degetul mare şi arătător şi trăgându-1 timp de câteva secunde ca să iasă mai în exterior. Acest exercițiu va fi repetat de câteva ori pe zi. O altă posibilitate, mai simplă şi mai plăcută, este aceea de a-1 ruga pe partener să mimeze suptul timp de câteva minute: în felul acesta este favorizată ieşirea în exterior a mamelonului.

Mameloane retractate

Dacă mameloanele reacționează la aceste operațiuni retrăgându-se în loc să iasă mai în exterior, înseamnă că sunt „ombi-licate" sau „retractate". Mameloanele complet retractate sunt rare, mai frecvent sunt cele uşor înfundate atunci când se află în stare de repaus. Este posibilă corectarea acestui defect

aplicând pe sân nişte rondele speciale de plastic („cupe de sân") care exercită o presiune constantă şi nedureroasă şi, treptat împing mameloanele spre

exterior, făcându-le să treacă printr-un orificiu dirf centrul discurilor respective.
Discurile lui Woohwich, aşa se numesc, nu sunt o noutate, ci se folosesc cu succes de circa treizeci de ani de către obstetricienii englezi. Desigur, durata folosirii acestor discuri variază în funcţie de gravitatea defectului şi, oricum, trebuie adoptate doar în caz de nevoie şi nu o lungă perioadă de timp. Dacă mameloanele sunt mult retractate, este recomandabil ca acest procedeu să fie folosit începând din luna a treia. Discurile respective, greu de găsit în comerţ, pot fi cerute direct de la Leche League care recomandă folosirea lor atunci când este cazul.

Pg.28

Noile necesităţi nutriţionale ale femeii însărcinate
In ultimii ani, ştiinţa a definit clar necesităţile nutriţionale ale femeii însărcinate, aşa-numitul „cost caloric al sarcinii", surplusul de proteine, de săruri minerale şi de vitamine.
Cu toate acestea, chiar şi printre medicii care recunosc importanţa nutriţiei în perioada de graviditate există tendinţa de a le considera bine hrănite pe toate femeile, cu condiţia să nu prezinte semne evidente de carenţe nutriţionale, cum ar fi anemia. Pe de altă parte, acest aspect nu ar trebui să fie considerat ca fiind neapărat real, ci urmează să fie verificat periodic.
Mâncăm pentru doi sau alegem pentru doi
La toate consultaţiile medicale recomandate, nimeni nu întreabă vreodată cu ce alimente se hrăneşte gravida, dacă bea lapte, vin sau Coca Cola, dacă mănâncă salate sau deschide doar diferite cutii. Cântarul pare să fie cea mai importantă preocupare a ginecologilor. Controlul dietetic nu face încă parte din îngrijirea prenatală şi consilierii înşişi sunt încă departe de a aborda aceste probleme Şi totuşi, nu numai cât, ci şi ce anume mănâncă femeia este crucial pentru starea bună fătului.
Dintre 600 de femei examinate de doctorița Mary Ellen Avery de la Universitatea John Hopkins, 80% luaseră, de exemplu, doze insuficiente de proteine. Şi nu din cauza unor probleme financiare (făceau parte toate din clasa medie), ci pur şi simplu pentru că alegeau greşit alimentele.
Fenomenul priveşte în special starea de graviditate a femeilor foarte tinere. într-adevăr, ca să scadă în greutate, adolescentele urmează deseori diete fără logică, sar peste mese şi trăiesc doar cu gustări (înghețată, sandvişuri şi pizza), fără a-şi da seama că aceasta dăunează corpului lor.
Nu este bun obiceiul de a mânca mult la o masă şi puţin la alta; nici postul nu este recomandat. Dezordinea din alimentaţie are un efect negativ asupra copilului care urmează să se nască; fără

Pg.29

a mai pune la socoteală faptul că multe dintre vitaminele necesare nu se acumulează în organismul matern. Sarcina poate fi o ocazie excelentă pentru a face cunoştinţă cu regulile dieteticii. Vom spune de la început că nu există o alimentaţie standard ideală pentru toate gravidele, deoarece fiecare organism are particularităţi proprii de metabolism (asimilează şi reacţionează în mod diferit la hrană), iar starea de sănătate de la debutul sau din timpul sarcinii poate determina anumite necesităţi. Cu toate acestea, reguli de igienă alimentară comune tuturor acestor femei există. Cunoaşterea lor va fi, printre altele, utilă pe tot parcursul vieţii.

Câte calorii în plus?
Dieteticienii recomandă să se consume zilnic cu 150 de calorii mai mult decât în mod normal în primul trimestru de sarcină, în timp ce în al doilea şi în al treilea vor fi de consumat în plus 350. Practic, aceasta înseamnă că, dacă dieta zilnică urmată în aşteptarea naşterii comporta introducerea a circa 2.500 de calorii, dieta din primele trei luni de sarcină va trebui să aibă un aport de 2.650 care vor creşte la 2.850 în lunile următoare. Ce trebuie făcut pentru a adăuga 150 de calorii la dieta normală? Este suficient să introducem alternativ în alimentaţie unul dintre următoarele alimente:
• 250 de grame de lapte integral;
• 1 ou şi 25 de grame de pâine;
• 50 de grame de brânză;
• 25 de grame de pâine şi 50 de grame de carne;
Pentru a totaliza, însă, 350 de calorii în plus, este suficient să adăugăm, alternativ, unul dintre aceste alimente:
• 300 de grame de lapte integral şi 50 de grame de pâine;
• 50 de grame de pâine şi 125 de carne;
• 50 de grame de pâine şi 70 de grame de carne şi 1 lingură de ulei *(extrauirgin* de măsline).
Toate acestea dacă dieta dumneavoastră vă asigură în jur de 2.700 de calorii. în realitate, tipul de alimentaţie actual este deja foarte caloric: în medie, aportul zilnic se situează, de fapt, în jur de 3.300 de calorii. Ar părea, însă, mai nimerit, după cum ne spun şi specialiştii de la Institutul Naţional de Nutriţie, să coborâm Ia nivelul de 2.700 pentru a ne îmbunătăţi starea de sănătate.

Pg.30

Proteinele
Reprezintă cărămida din care se constituie toate ţesuturile corpului şi au o mare importanţă, am văzut deja aceasta, pentru producerea celulelor creierului. în ceea ce priveşte aportul caloric, un gram furnizează 4 calorii.
Necesarul
Actualmente, academiile de ştiinţă europene recomandă cel puţin 76 de grame de proteine pe zi (30 de grame în plus); alţi specialişti, respectând teoria conform căreia o alimentaţie cu un conţinut de proteine ridicat îndepărtează riscul de toxemie gravidică (adică acea periculoasă stare patologică având ca manifestări edeme şi albumină în urină), sugerează un aport de cel puţin 100 de grame pe zi, începând din luna a cincea. Este prea puţin probabil să aveţi o carenţă de proteine. Cu o alimentaţie obişnuită se ajunge uşor la un exces. în linii generale, alimentaţia noastră este mai mult decât suficientă pentru a asigura chiar şi un surplus de aport proteic pentru constituirea noului organism, cel al fătului.
O jumătate de litru de lapte, două ouă, 125 de grame de carne (care este aportul proteic sugerat de mulţi autori femeilor însărcinate) reprezintă tendinţa hiperproteică în ştiinţa tradiţională a alimentaţiei. Tendinţă care ar trebui, în orice caz, revizuită, dat fiind că însăşi FAO (Organizaţia mondială pentru Agricultură şi Alimentaţie) a recunoscut recent că dozele proteice care erau considerate necesare (un gram sau un gram şi jumătate pe kilogram de greutate corporală) erau mult supraevaluate şi că era suficientă jumătate din această cantitate. Să nu dăm, în orice caz, o importanţă prea mare regulilor şi calculului raţiilor. Este vorba despre indicaţii generale, utile pentru a cunoaşte compoziţia fiecărui aliment (atâtea calorii, atâtea proteine,

atâtea zaharuri, atâtea grăsimi), dar ele nu trebuie luate într-o manieră prea rigidă; un aliment este mult mai mult decât suma componentelor sale descoperite la analiza chimică.
Sursele principale
Cu titlu informativ, 15 grame de proteine sunt oferite de:
• două ouă mari sau trei mici;
• 50 de grame de carne sau peşte sau pui;
• 60 de grame de brânză (de tip parmezan);
• 2 ceşti de lapte sau iaurt;

Pg.31

• 1 ceaşcă de fasole boabe sau linte sau mazăre sau bob:
• 3/4 de ceaşcă de boabe de soia;
• 1/2 de ceaşcă de brânză proaspătă de vaci;
• 1/2 de ceaşcă de semințe de floarea soarelui;
• 4 linguri de unt de arahide;
• 15 nuci.
Ce proteine să alegem?
în broşurile care vorbesc despre igiena prenatală, foarte răspândite în Statele Unite, în Anglia şi în Rusia, laptele, pentru bogăția sa de calciu (118 miligrame la litru) şi de fosfor (93 de miligrame la litru), două elemente indispensabile pentru formarea scheletului uman, este considerat un aliment de bază şi este recomandat chiar consumul unui litru pe zi.
Laptele, în orice caz, nu trebuie să fie un medicament obligatoriu şi cine are o adevărată aversiune față de acest aliment ar trebui să renunțe la încercarea de a-1 consuma pentru că, în cazul unei intoleranțe gastrointestinale, ar putea să apară consecințe neplăcute. Ceea ce contează, de fapt, nu este laptele, ci calciul.
In plus, trebuie să se renunțe la laptele de vacă şi la ouă în cazul unor afecțiuni alergice ca urticarii cronice, eczeme, bronşite astmatice. Unele forme alergice ar putea fi, de fapt, ereditare (dacă unul dintre părinți este alergic există o probabilitate de 50% să fie astfel şi copilul, şi dacă este vorba despre amândoi părinții posibilitatea creşte la 60%) şi, recent, câțiva oameni de ştiință englezi şi suedezi au pus la punct o strategie de prevenire a bolilor alergice la nou-născuți, sfătuind mama să urmeze încă din timpul sarcinii o dietă specială care să excludă laptele şi ouăle.
Diferitele sortimente de carne furnizează aşa-numitele proteine „nobile" pentru că ele conțin opt din cei douăzeci şi trei de aminoacizi utilizabili pentru a construi proteinele. Aceşti opt aminoacizi sunt numiți „esențiali" pentru că organismul nu le poate sintetiza singur, ci trebuie să le dobândească direct din hrană.
Alături de această proprietate, carnea mai prezintă, însă, şi caracteristici destul de puțin dorite, cum ar fi reziduurile hormonilor sintetici şi ale antibioticelor care sunt utilizate în zootehnie, şi chiar ale unor pesticide: furajele cu care sunt hrănite animalele conțin din abundență asemenea substanțe.

Pg.32

Aceste reziduuri sunt transmise mai întâi prin placentă şi mai apoi prin laptele mamei, aşa încât, pentru că nu se cunosc cu exactitate efectele pe care le pot avea asupra nou-născutului, este bine să faceți un efort şi să

reduceți la minimum prezența lor. în orice caz, este preferabil să optați pentru categoriile de carne „alternativă" (pui, iepure etc.) sau de peşte cu carne albă (în general, peşte marin), alegând, pe cât posibil, animale care să nu provină din crescătorii; acordați, aşadar, atenție faptului că aportul proteic global este jumătate de origine animală şi jumătate de origine vegetală.
Până de curând, se spunea că proteinele vegetale ar avea o valoare nutritivă inferioară aceleia a proteinelor animale. După mai mulți ani de cercetări şi studii s-a descoperit că multe vegetale furnizează, în schimb, proteine care conțin aproape toți aminoacizii esențiali, chiar dacă într-o cantitate atât de mică încât nu poate fi suficientă ca să acopere necesarul nostru proteic. Incluzând, însă, aceste proteine vegetale printre alimentele care conțin aminoacizii lipsă, putem dispune de amestecuri proteice de o valoare biologică egală cu aceea a cărnii. Acest principiu de complementaritate a proteinelor se regăseşte în multe feluri de mâncare regionale ca orez cu mazăre, paste cu fasole, paste cu bob, plăcintă cu orez, mămăligă cu lapte şi brânză (mămăliga din regiunea Val d'Aosta).
Lipidele (sau grăsimile)
Asigură o cantitate mare de calorii (un gram furnizează 9 calorii). Este recomandabil ca aportul de calorii provenite din lipide să nu depăşească 30-35% din aportul caloric total. Grăsimile sunt importante ca transportatoare ale unor vitamine (A şi D).
Necesarul
Este important ca nivelul de grăsimi să nu înregistreze variații mari în sens cantitativ: se consideră că o femeie gravidă are nevoie de un gram pentru fiecare kilogram de greutate corporală, incluzând aici şi cota lipidică ascunsă din alimente. Unele alimente par să nu aibă nici pe departe grăsimi, cum ar fi fructele uscate, ele conținând în realitate o anumită cantitate de lipide: 100 de grame de migdale, nuci, alune, conțin 55- de grame de grăsimi, iar un ou crud fără condimente 6 grame.

Pg.33

Rația de grăsimi va fi variabilă, desigur, în funcție de anotimpul în care evoluează sarcina, lama, organismul va avea nevoie de o cantitate mai mare. Trebuie să amintim, de asemenea, că în alimentația noastră grăsimile invizibile (condimente, diferite sortimente de biscuiți şi pişcoturi, aditivi...) reprezintă mai mult de jumătate din grăsimile consumate.
Sursele principale
Grăsimile de origine vegetală sunt: uleiul de măsline, de porumb, de floarea soarelui, de arahide, fructele uscate (semințe de pin, nuci, alune, migdale), semințele de floarea soarelui şi de susan. Grăsimile de origine animală sunt: untul, smântână, unele tipuri de margarina, untura.
Este bine ca cel puțin jumătate din grăsimile consumate să fie de origine vegetală.
Ce grăsimi să alegem?
Să precizăm înainte de orice că, în general, alegerea grăsimilor este de importanță extraordinară pentru sănătate. Multe boli de metabolism sunt, de fapt, provocate sau cel puțin se leagă de o alimentație bogată în anumite grăsimi „saturate", pe când cealaltă categorie de grăsimi, „nesaturate", nu pare să creeze probleme.

Cele mai sănătoase sunt cele care conțin o cantitate maximă de acizi graşi nesaturați: untul crud (fierberea îl îmbogățeşte cu acizi graşi saturați), uleiul de măsline, uleiul de floarea soarelui.
Este recomandat, în mod special, uleiul *extrauirgin* de măsline (este şi mai bine dacă este obținut din prima presă, la rece), atât pentru bogăția sa de vitamine A şi D, cât şi pentru că, folosit crud, se digeră perfect, ca şi pentru un conținut important de acizi graşi polinesaturați, esențiali pentru organismul aflat în proces de creştere. Printre aceştia, principalul, acidul linoleic sau vitamina F, joacă un rol important în creştere, în dezvoltare şi în menținerea funcțiilor vitale, în protecția pielii şi are efecte benefice asupra reproducerii. Carența sa în timpul sarcinii poate determina dificultăți în dezvoltarea sistemului nervos şi, în special, a creierului fătului. Prin urmare, sunt suficiente 10-15 grame pe zi. Această cantitate se află în 100 de grame de ulei de măsline şi în 50 de grame de ulei de arahide; chiar dacă uleiurile de porumb, de floarea soarelui, de soia conțin acid linoleic mai mult de 50%, este, în orice caz, recomandabil să se folosească cel din uleiul extravirgin. Specialiştii în nutriție din zilele noastre elimină din

preferințe uleiul din germeni de porumb, pentru că nu este posibil să fie obținut prin simpla stoarcere la rece, şi uleiul de arahide pentru că suferă, în general, prea multe tratamente chimice.
Câteva cuvinte despre margarinele vegetale. Acestea n-ar trebui să facă parte dintr-o alimentație sănătoasă, mai ales pentru că, de multe ori, nu sunt câtuşi de puțin vegetale (sunt preparate cu uleiuri de balenă şi de focă în care predomină acizii graşi saturați). Aceşti acizi graşi se află şi în nuca de cocos care serveşte, de obicei, la fabricarea margarinelor vegetale, dar suferă o mulțime de prelucrări chimice (cu acid sulfuric, sulfat acid de sodiu, leşie de sodă concentrată etc.) astfel încât nu prea mai rămâne nimic vegetal în asemenea produse.
Este bine să evităm sau să eliminăm cât se poate de multe dintre produsele industriale care conțin grăsimi hidrogenate (adică grăsimi care au suferit tratamente chimice). Este suficient să citim etichetele de prezentare ca să ne dăm seama de aceasta. Pentru a limita nivelul de grăsimi saturate în regimul alimentar, este suficient să ne orientăm către animale care le conțin într-o măsură mai redusă (peşte şi păsări) şi să ne asigurăm o parte din necesarul proteic din subprodusele animale (ouă, lactate).
în cazul unei greutăți excesive
Este un sacrificiu inutil să mâncați salatele fără a le asezona (aşa cum mai recomandă încă unii dieteticieni): câteva picături de ulei de bună calitate, în afară de faptul că fac mai apetisant acest fel de mâncare, favorizează asimilarea vitaminelor liposolubile aflate în verdețuri.
Altele sunt, dacă vorbim despre aşa ceva, grăsimile pe care trebuie să le reducem în cazul excesului de greutate: cele conținute în anumite sosuri, carnea grasă, salamuri şi cârnați, torturi, înghețată.
Carbohidrații (sau glucide sau zaharuri)
Alimentele din acest grup sunt mari furnizoare de energie (un gram de zahăr oferă 4 calorii) şi sunt deosebit de căutate în această perioadă. Sursele principale sunt, în ordinea importanței, toate cerealele (orez, grâu, orz, mei, secară) şi produsele derivate (pâine, diferite tipuri de făină, paste, biscuiți de tot felul, castane), legume (morcov, sfeclă roşie, cartof), miere, melasă, zahăr, alcool (acesta fiind, în orice caz, de evitat sau de redus la minimum).

Pg.35

Necesarul

Raţia zilnică a gravidei este aproximativ egală cu a celorlalte femei, circa 400 de grame pe zi, adică echivalentul a 350 de grame de pâine, 50 de grame de cereale, între 40 şi 120 de grame de zahăr, gem sau ciocolată, la care trebuie adăugat zahărul din fructe.

în ultimii 50 de ani, în Italia, ca de altfel în toate ţările industrializate, consumul de cereale a scăzutcontinuu în favoarea făinoaselor (cartofi) şi zahărului industrial. înainte de Al Doilea Război Mondial, consumul mediu pe cap de locuitor în Italia era de sub 9 kilograme anual, în timp ce în 1970 depăşea 27 de kilograme. Această tendinţă are consecinţe foarte grave pentru sănătate, după cum a demonstrat omul de ştiinţă englez John Yudkin în cartea *sa Pur, alb, dar nociv.* Fără a detalia „problema zahărului", este suficient să ne gândim că zahărul, chiar şi cel nerafinat, este un „hoţ de calciu şi de vitamina B".

Faptul că au fost înlocuite cerealele integrale (grâu, orez, orz, porumb, mei, secară, hrişcă) care până la începuturile erei industriale constituiau 60-90% din alimentaţia umană, cu pseudo-ali-mente constituite din produse rafinate (zahăr, făină tip 00, grăsimi) şi cu carne, pare să fie una dintre cauzele multor „boli ale civilizaţiei" (constipaţie, tulburări de circulaţie sangvină, obezitate ...) care le lovesc neîndoielnic şi pe femeile însărcinate. în plus, o dietă din care să facă parte cerealele (cel puţin un fel de mâncare pe zi) are un afect pozitiv asupra viitoarei lactaţii, atât din punct de vedere cantitativ, cât şi calitativ.

Cerealele ne fac într-adevăr să ne îngrăşăm?

Este o întrebare veche: cerealele îngraşă? în cazul depăşiri greutăţii normale trebuie eliminate? Acesta este sfatul pe care îl dau mulţi ginecologi gravidelor cu greutate în exces. Unii ajung chiar la limitarea raţiei zilnice de pâine. Nici în dietele hipocalorice (dar în timpul sarcinii coborârea sub 1500 de calorii poate fi periculoasă!) raţia de glucide nu trebuie redusă sub acest prag. Mâncând doar carne friptă, şuncă uscată, salată şi verdeţuri fără niciun condiment şi bând doar sucuri de fructe supunem organismul la o muncă istovitoare: de fapt, dacă apare o carenţă de glucide, corpul le obţine pornind de la proteine şi acest proces, în afară de faptul că nu este natural, produce reziduuri care trebuie eliminate.

Pg36

Şi nu este câtuşi de puţin cazul să adăugăm alte probleme de metabolism unui organism care şi aşa are prea multe, trebuind să dea viaţă şi forţă unei noi fiinţe.

Unii cercetători recomandă în ultima vreme, pentru slăbire (ca şi pentru a se menţine într-o stare bună de sănătate) să se introducă în dietă meniuri pe bază de cereale integrale şi verdeţuri. Cum este posibil ca aceste cereale, bogate în zaharuri, acuzate că ar fi, împreună cu grăsimile, principalii vinovaţi pentru obezitate, să ne facă să slăbim?

Agronomul francez Claude Aubert demontează foarte limpede această prejudecată ştiinţifică. De fapt, cerealele absorb în timpul fierberii o cantitate de apă de două ori mai mare decât volumul lor şi, prin urmare, un gram de hrişcă, de mei sau de griş nu conţine decât 1,2 calorii.

Din contra, un gram de zahăr, rafinat sau nu, furnizează 4 calorii, iar un gram de ulei sau de unt nu mai puţin de 9. Consumând, prin urmare,

cereale integrale fierte ne hrănim mai bine şi cu mai puține calorii, ajungând mai repede la starea de saţietate.

Ce carbohidraţi să alegem?

Aşa cum s-a întâmplat şi în alte cazuri, în acest grup de alimente contează în primul rând alegerea.

Toţi dieteticienii afirmă la unison că este mai bine să se prefere alimentele cu amidon (pâine, paste, orez, castane, cartofi) decât zahărul, gemurile, ciocolata şi dulciurile în general. Aceasta atât pentru că zaharurile din amidonoase sunt absorbite mai lent de organism, cât şi pentru că zahărul furnizează doar „calorii goale", lipsite de vitamine, proteine şi săruri minerale.

în 5 grame de zahăr, există 5 grame de zahăr şi nimic mai mult. în 100 de grame de pâine găsim, în afara celor 5 grame de zahăr, proteine, vitamina B, calciu, fosfor şi, dacă este vorba despre pâine cu adevărat integrală, şi fier.

Tot 5 grame de zahăr sunt şi într-o jumătate de pahar de suc de portocale, dar în plus mai sunt vitamina C şi potasiu. Ne putem satisface nevoia de zaharuri doar cu cele conținute în fructe şi verdeţuri.

Se pare că obiceiul nociv al îndulcirii îşi are originea într-o perioadă chiar anterioară naşterii. în opinia unor cercetători de la Universitatea din Bethseda, copilul unei mame consumatoare

asiduă de dulciuri (cu un nivel ridicat de zahăr în sânge) se va naşte cu o tendinţă deja pronunţată pentru consumul de zahăr. Dacă mai apoi nou-născutul nu este alăptat la sân, zaharoza prezentă în laptele artificial, mult mai dulce decât lactoza (zahărul din laptele natural), îl va stimula să caute instinctiv un gust mult mai dulce. Dintre îndulcitori trebuie să se aleagă, aşadar, cei mai puţin rafinaţi, de exemplu melasa neagră sau zahărul de tipul „Panela" în care, alături de glucoza, fructoză şi zaharoză există multe săruri minerale. Cyril Scott, jurnalistul englez care a înregistrat cu mare conştiinciozitate toate informaţiile pe care le-a găsit despre efectele melasei, povesteşte în cartea sa *Miracolul negru* că multe dintre viitoarele mame cărora li s-a propus să folosească melasa în timpul sarcinii au avut nu numai o naştere uşoară, ci au adus pe lume şi copii deosebit de sănătoşi.

Cine nu reuşeşte să renunţe cu niciun chip la ciocolată, o poate consuma pe cea amară (are 18% zahăr, faţă de cea cu lapte care are 54%) sau ciocolata de carruba care poate fi găsită în magazinele cu produse naturiste, fiind preparată în mai multe variante (cu alune sau cu stafide).Dintre cereale, trebuie să se opteze pentru cele mai fortifiante, proteice şi uşor digerabile, cum ar fi orezul, meiul şi orzul.

Orzul, dacă este bine gătit, poate fi un fel de mâncare deosebit şi este foarte bogat în siliciu care, în afară de faptul că favorizează absorbţia fosforului, este foarte necesar pentru formarea oaselor şi dinţilor.

Este bine să se consume doar orezul integral sau semiprelucrat şi nu cel decorticat sau perlat (orez alb rafinat). Are nevoie de un timp mai mare de fierbere sau trebuie ţinut în apă câteva ore înainte de a-1 găti. în timpul sarcinii, nevoia de vitamina B6 creşte: această vitamină este indispensabilă pentru combaterea senzaţiilor de vomă şi a ameţelilor. Operaţiunea de decorticare îi ia orezului tocmai B6 şi toate celelalte vitamine din grupul B.

Raymond Dextreit, unul dintre cei mai mari experţi în metodele de îngrijire naturistă, ne spune că meiul are meritul de a împiedica avortul, de a suplini carenţele alimentare ale femeii însărcinate, contribuind şi la apărarea

împotriva infecțiilor. Substanțele amidonoase prezente în mei sunt într-o cantitate uşor inferioară celor din grâu; în compensație, meiul este mai bogat în grăsimi şi substanțe azotate, fiind cereala cu cel mai înalt conținut de vitamina A, importantă pentru dezvoltarea ulterioară a ochilor.

Pg.38

O sugestie

Se recomandă, de obicei, consumarea cerealelor mai ales dimineața (pentru că de circa zece ore organismul nu a mai primit material energetic) şi seara, pentru că amidele, deoarece sunt asimilate lent, acoperă în timpul orelor de somn necesitățile metabolice materne şi ale fătului aflat în curs de dezvoltare. Printre altele, printr-un mic dejun de tip solid (pâine prăjită, biscuiți sărați cu miere, fulgi de secară, plăcintă cu orez), multe femei reuşesc să-şi țină sub control senzația de amețeală care poate apărea dimineața după trezire.

Respirația este o modalitate de a ne hrăni

în afară de alimentele solide şi de băuturi, aerul este şi el un aliment. Oxigenul este un element fundamental pentru viața celulelor.

în timpul celor nouă luni de gestație, fătul nu poate respira decât prin intermediul mamei sale. Prin urmare, aceasta trebuie să respire pentru doi.

O cincime din sângele oxigenat al mamei merge în placentă şi cea mai mică tulburare respiratorie a mamei se repercutează, amplificat, asupra dezvoltării fătului.

în toate civilizațiile antice şi în special în Egipt însemnătatea respirației materne era cunoscută. Astăzi este confirmată ştiințific.

Doi cercetători de la Centrul de Obstetrică al Universității din Pennsylvania, doctorii Raiha şi Bishop, au declarat că, în opinia lor, motivul pentru care copiii se nasc prematur şi în unele cazuri morți trebuie căutat în insuficienta sa oxigenare. Pentru ca fătul să aibă suficient oxigen, mama, în afară de faptul că nu trebuie să fumeze şi să nu sufere de anemii grave, trebuie să ştie cum să respire corect.

Un exercițiu foarte simplu pentru a se educa în acest sens constă în a expira închizând pe jumătate gura, astfel încât să se opună o oarecare rezistență trecerii aerului. Diafragma este supusă în felul acesta unei uşoare gimnastici şi se instalează puțin câte puțin reflexul condiționat al unei respirații ample şi profunde care continuă şi pe timpul somnului.

Această educație uşurează, în plus, enorm învățarea acelor exerciții specifice de respirație, atât de eficace pentru controlarea durerii din timpul naşterii.

Pg.39

Mai mult fumat, mai puțin oxigen

Fumatul este, alături de alcool, unul dintre cei mai importanți factori de risc în starea de graviditate pentru că favorizează instalarea unor situații patologice. Dacă este asociat şi cu alcoolul, acțiunea lor combinată se amplifică (aşa-numitul „sinergism") şi este extrem de dăunătoare. Deseori, femeia simte încă de la începutul sarcinii o aversiune naturală pentru unele substanțe nocive pentru copilul său (şi pentru ea însăşi!) şi renunță spontan să mai fumeze şi să bea cafea sau să mănânce anumite alimente. In alte cazuri, acest mecanism de apărare naturală nu se declanşează şi, chiar şi pentru persoanele cele mai conştiente, devine dificil să renunțe la obiceiurile nocive. Unele femei se justifică („Sunt atât de nervoasă! Pur şi simplu nu

pot!"), în timp ce altele încearcă să negocieze („Dar ce rău îmi poate face o țigară pe zi?" Ajunge, însă, una singură pentru a menține constant nivelul de nicotină din sânge ...) Rămâne, totuşi, incontestabil faptul că a fuma, chiar şi puțin, face rău.
Pentru a decide în deplină cunoştință de cauză, iată câteva date. Fumatul face să crească incidența avorturilor spontane: efectele sale păgubitoare se fac simțite în bună parte mai ales în a doua jumătate a perioadei de sarcină, dar nu este exclus ca ele să fie prezente chiar şi în cursul primului trimestru al sarcinii, aşa cum a reieşit din faptul că o serie de copii ai unor mame fumătoare prezintă o întârziere în creştere, fenomen care se menține chiar şi la mult timp după naştere.
încă din 1935 se descoperise că ritmul cardiac al fătului se accelerează de îndată ce mama începe să fumeze. Statisticile recente semnalează că în incidența cardiopatiilor congenitale se înregistrează o creştere de 2,6% la copiii fumătoarelor. Se pare că fumatul face să crească şi riscul de moarte a copilului în perioada premergătoare naşterii, în timpul ei şi imediat după.
Cazurile de placenta praevia (adică obstruarea de către placentă a canalului naşterii) şi de infarcte placentare (desprinderea prematură a placentei de pereții uterului) sunt mult mai frecvente la fumătoare. Incidența naşterilor premature este de la 50 la 100% mai mare în rândul femeilor care fumează. Fumatul pare să acționeze defavorabil atât asupra caracterului prematur al naşterilor (adică o durată a gestației mai mică de treizeci şi şase de săptămâni), cât şi asupra imaturității (bazată pe greutatea nou-născutului: mai puțin de două kilograme şi jumătate).

Pg.40

Fumatul pasiv
Toate aceste efecte negative sunt într-un raport direct cu numărul de țigări fumate, făcând abstracție de faptul că tutunul din ele este mai mult sau mai puțin tare. Fumatul determină întotdeauna o reducere neîndoielnică a oxigenului primit de făt, chiar şi în cazul țigărilor considerate „uşoare". Nu sunt, de fapt, doar inconveniente nicotinei; combustia este aceea care eliberează acel foarte otrăvitor monoxid de carbon care, atunci când este inhalat, împiedică oxigenul să intre în contact cu hemoglobina. Pentru făt, dat fiind că sângele mamei este singura sursă de oxigen, înseamnă să trăiască într-o stare de uşoară, dar constantă reducere a oxigenului, un fel de „hipoxie cronică" în pântecele mamei.
Pe lângă interdicția de a fuma, gravida va evita să stea în spații închise în care se fumează (birouri, trenuri, autoturisme) pentru a evita inhalarea pasivă a fumului de țigară: a fost depistată, de fapt, o patologie a fumatului la nou-născuții ale căror mame nu fumaseră, dar trăiau într-o familie în care se fuma mult. Tații ar avea şi ei un motiv foarte întemeiat ca să renunțe la fumat. Conform altor studii, mecanismul de reproducere al omului nu scapă de efectele fumatului: dacă tatăl este un fumător pasionat, pot apărea uşoare malformații faciale al copil, pentru că fumatul provoacă o creştere importantă a numărului de spermatozoizi imperfecți.
Pentru cine nu reuşeşte cu niciun chip să se lase ...
Totuşi, chiar dacă studiile efectuate până acum pe tema „mama fumătoare-sănătatea nou-născutului" consideră că fumatul este un factor important de risc, trebuie să spunem că toate aceste cercetări au omis să pună în relație tutunul cu alte elemente deopotrivă importante, cum ar fi cantitatea şi calitatea dietei materne.

Aşa cum se ştie, fumatul face să scadă pofta de mâncare: nu este o întâmplare faptul că unii fumează ca să nu mănânce prea mult. Cu un apetit redus în mod artificial, este normal ca interesul să se concentreze pe mâncăruri grase şi picante, cafea, dulciuri. Se pare că, de fapt, printr-o dietă care acordă o atenție deosebită calității, se pot limita efectele dăunătoare asupra fătului, în special în ceea ce priveşte greutatea scăzută de la naştere.

Pg.41

în special cantitatea de vitamina C scade ca efect al fumatului (neutralizează otrăvurile, dar, făcând aceasta, este şi ea la rândul său distrusă). Trebuie înlocuită, dar să nu se încerce înlocuirea alimentelor care o conțin cu pilule. Este de preferat infuzia de măceş. Conține de cinci ori mai multă vitamină C decât citricele.
Se vor folosi semințe de floarea soarelui şi de dovleac în loc de gustări. Acidul pangamic pe care-1 conțin aceste semințe este un excelent oxigenant.
Şi, apoi, mulți, foarte mulți morcovi, raşi, centrifugați, în orice caz cruzi.
Nu la fel de eficiente ca morcovii, dar cu un conținut ridicat de caroten, sunt alte vegetale de culoare galben-portocaliu, ca pepenii, caisele, piersicile, dovlecii.

Pg.42

Suplimentele: cum să alegem alimentele complementare
Fierul
Graviditatea şi alăptarea îi cer organismului matern mai mult fier. S-a calculat că o sarcină normală, urmată de şase luni de alăptare îi provoacă mamei o pierdere de circa 900 de miligrame de fier: 400 în nou-născut la naştere, 150 în placentă şi în uter, 175 în sângele pierdut la naştere, 180 în lapte.
Este o cantitate mare dacă ne gândim că nivelul de fier dintr-un organism uman sănătos ajunge la 4, maximum 5 grame. Femeia care intră în perioada de sarcină cu rezerve scăzute de fier devine anemică în trimestrul al treilea, deoarece copilul extrage din depozitele materne (ficat, splină, măduvă osoasă) acest element, pentru a-şi constitui o rezervă proprie. Ea îi va fi utilă în primele şase ani de viață, dat fiind că laptele matern, alimentul său natural, conține puțin fier.
Aceste rezerve de fier din momentul naşterii depind în mare parte de sănătatea mamei. Dacă aceasta este anemică, nou-născutul vine pe lume cu un nivel de hemoglobina normal, dar cu puține rezerve.
Pierderile acestui mineral vor fi compensate printr-o alimentație care să garanteze o rație de fier de 25 de miligrame pe zi (chiar dacă pierderea zilnică este de 2,5 miligrame), din moment ce numai 10-15% din fierul aflat în alimente este asimilat.
în zilele noastre, carența de fier este mai frecventă decât ne putem imagina. Dintr-o statistică întreprinsă în Germania, rezultă că aproximativ 10% din populație suferă de o lipsă a fierului şi, mai ales, jumătate din femeile aflate la vârsta fertilității. Aceste date sunt asemănătoare şi în alte state occidentale, mai ales în rândul acelor femei care, înainte de a aştepta un copil, au urmat cure de slăbire.
Simptomele unei carențe de fier în timpul sarcinii sunt, în general, stare pronunțată de oboseală, paliditate şi o iritabilitate accentuată.

Pg.43

Nu aşteptaţi, prin urmare, ca prin analiza sângelui să se descopere o scădere a globulelor roşii pentru a vă îmbogăţi cu fier dieta; în orice caz, este mai bine să se intervină din vreme.

Surse naturale

Cerealele, dar numai cele integrale, sunt o importantă sursă de fier.

Iată în privinţa aceasta un exemplu elocvent. în timpul ultimului război mondial, Elveţia era lipsită de orice posibilitate de aprovizionare şi obligată să recurgă la autoaprovizionare. O dispoziţie de urgenţă a stabilit să se macine cerealele în starea lor iniţială, să se limiteze alimentele produse cu făină albă şi să se reducă numărul animalelor crescute pentru îngrăşare deoarece consumau multe cereale ca furaj. După un timp au fost făcute pe 700 de persoane nişte analize pentru stabilirea nivelului de hemoglobina. S-a constatat că, în ciuda condiţiilor grele provocate de război, starea de sănătate generală se ameliorase şi, în special se înregistra o creştere a globulelor roşii cu 27,3% la copii şi cu 19,3% la adulţi.

Pâinea integrală conţine de şapte ori mai mult fier decât cea albă, în special dacă este vorba de pâini mari la care drojdia din mijloc poate supravieţui coacerii, înmulţindu-se mai apoi şi îmbogăţind pâinea cu vitamine şi cu proteine. Cerealele cele mai bogate în fier sunt orzul, ovăzul şi, mai ales, secara. Fără a face o revoluţie în obiceiurile noastre alimentare (în cursul sarcinii este bine să se facă doar nişte rectificări), este uşor să introducem aceste trei cereale în alimentaţia noastră: orzul perlat în ciorbele de zarzavat sau gătit ca rizoto, secara sub formă de pâine şi ovăzul, mai ales iarna, sub formă de fulgi adăugaţi în iaurt, lapte sau supe. Fulgii se obţin strivind bobul în vapori şi la temperatura de 60°C; această operaţiune menţine intacte toate proprietăţile cerealei şi o face să fie gata pentru folosire.

Carne sau verdeţuri?

Se afirmă deseori că anemia poate fi prevenită prin consumarea cărnii, în special a organelor de animale. Ficatul de viţel, fript pe grătar, este un fel de mâncare clasic din meniurile pentru gravide recomandate în literatura dietetică.

Organele de filtrare ale animalelor, cum este ficatul, sunt o sursă excelentă de fier, dar, pe lângă această calitate, prezintă inconvenientul că acumulează şi o cantitate mare de reziduuri toxice.

Pg.44

Dacă nu vă plac organele şi nici carnea roşie, nu faceţi din aceasta o dramă. Pentru a face faţă nevoii suplimentare de fier din cele nouă luni ale sarcinii nu este nevoie să mâncaţi zilnic ficat şi carne de două ori pe zi.

Toate fructele uscate, seminţele de floarea soarelui, legumele, vegetalele cu frunză verde, ciupercile, mierea, melasa, germenii de grâu conţin fier în cantităţi egale sau mai mari decât carnea. Câteva tulpini de pătrunjel crud, tocat, adăugat în ciorbe sau presărat pe carne dă un miros plăcut mâncărurilor şi, mai ales, măreşte conţinutul de fier al dietei dumneavoastră. O sută de grame de pătrunjel conţine, în afară de mangan şi provitamina A, mai mult de 6 miligrame de fier, 240 de miligrame de fier şi 240 de miligrame de vitamina C (de patru ori mai mult decât în portocale), iar această vitamină favorizează o bună absorbţie a fierului.

Folosiţi curry pentru a condimenta mâncărurile pe bază de orez şi pentru a da aromă supelor şi sosurilor. Este un amestec de mirodenii (în general

cuişoare, seminţe de fenel, piper, coriandru, ghimber şi altele) bogat în fier. Este ingredientul tipic din aproape toate felurile de mâncare ale bucătăriei indiene. Obişnuiţi-vă să includeţi în meniurile dumneavoastră şi seminţele de floarea soarelui. Conţin mai mult fier decât orice alt aliment: în 100 de grame de seminţe decorticate sunt peste 6 miligrame de fier. în plus, ele mai au şi fosfor, magneziu, potasiu şi urme de cupru, un alt element important pentru o bună absorbţie a fierului. Seminţele îmbogăţesc salatele, macedonia de fructe şi mâncărurile cu carne. Mai apoi le puteţi propune copilului dumneavoastră în locul bomboanelor.

Atenţie la ciclul anotimpurilor

In anemia posthemoragică s-a constatat experimental că o cură cu caise dă rezultate care pot Fi comparate cu cele obţinute printr-o cură cu ficat de viţel: 100 de grame de pulpă de caise conţin 0,4 miligrame de fier şi nivelul acestui element poate creşte dacă fructul a fost deshidratat.

Aceasta nu înseamnă că ne vom strădui să mâncăm iarna caise, măcar din acelea la cutie, în sirop. Este important, de fapt, să prevenim sau să corectăm carenţele printr-o alimentaţie naturală respectând succesiunea anotimpurilor, pentru că verdeţurile şi fructele din afara anotimpului lor firesc sunt cultivate în condiţii nenaturale, deseori în sere şi cu tratamente chimice din abundenţă.

Pg.45

Merele, care pot fi găsite în tot timpul anului, au acelaşi nivel al conţinutului de fier. Modul în care ne gătim alimentele joacă un rol important în privinţa aprovizionării noastre cu acest element. Riscăm să-1 pierdem prin operaţiuni de spălare (toate verdeţurile trebuie spălate întregi şi abia după aceea tocate), de cojire, de curăţare. Pierderea de fier mai depinde şi de fierbere (durata şi temperatura).

Dacă fructele şi legumele uscate şi deshidratate natural îşi păstrează conţinutul de fier (100 de grame de alune conţin 4,5 miligrame de fier, iar 100 de grame de mazăre uscată 6), atunci când sunt transformate în sucuri sau în gem pierderea de fier este foarte mare. S-ar putea obiecta că fierul aflat în vegetale este absorbit de organism în mai mică măsură decât cel prezent în carne. în realitate, chestiunea absorbţiei scăzute a fierului este o falsă problemă. Fiecare organism dispune de mecanisme eficiente de reglare, iar absorbţia deficitară trebuie interpretată ca o apărare a organismului sănătos în faţa unui exces de fier care se dovedeşte a fi dăunător (putând, de exemplu, să provoace o tromboză în timpul naşterii).

Suplimentele

Acum vreo şaizeci de ani, s-a început administrarea de fier la femeile gravide pentru a se corecta pierderea acestui element în timpul sarcinii, pierdere care poate provoca anemie. Fierul luat prin medicamente nu este lipsit de efecte destul de neplăcute: constipaţie sau, cu o frecvenţă mai redusă, diaree, greaţă şi dureri gastrice şi chiar ciroză hepatică. Nu există, totuşi, niciun pericol pentru făt.

Acest obicei este acum revăzut: chiar Organizaţia Mondială a Sănătăţii critică practica administrării de medicamente pe bază de fier fără o necesitate bine stabilită. în plus, s-a demonstrat că această practică medicală permite o prevenire a anemiei la un număr relativ redus de gravide, mai puţin de 10%. S-a ajuns la concluzia că nu ar exista, de asemenea, nicio relaţie directă între deficienţa de fier şi unele complicaţii ca naşterea prematură, suferinţa fătului şi hemoragiile.

îşi face loc şi în medicina oficială opinia că menţinerea nivelului de fier în organismul femeilor gravide la niveluri constante, atunci când se înregistrează scăderi, nu este necesară decât într-un număr restrâns de cazuri.

Pg.46

Nu trebuie, prin urmare, să se facă abuz de fier, ci să se accepte prescrierea unei doze suplimentare atunci când s-a instalat anemia şi în cazul unor boli grave şi rare. în starea de graviditate o uşoară anemiere este absolut normală: corespunde, de fapt, unei mai mari fiuidificări a sângelui, iar aceasta comportă o alimentare mai bună a placentei. Pentru a se diagnostica o anemie patologică este bine să se ştie că nu este suficient examenul sideremiei (prezenţa fierului în sânge), ci este necesar şi cel al feritinemiei (prezenţa fierului „de rezervă" în ficat), o analiză pe care nu toţi medicii îşi amintesc s-o ceară.
Carenţele ar trebui corectate prin modificări dietetice, având în vedere că vitamina C şi fructoza (zahărul din fructe) stimulează absorbţia fierului care este, în schimb, mai puţin prezent în organismul alcoolicilor.
Vitamina E şi fierul sunt substanţe antagoniste. Dacă luaţi suplimentar această vitamină (este prescrisă în cazurile de tendinţă obişnuită către avort), faceţi în aşa fel încât s-o luaţi la distanţă de mâncărurile deosebit de bogate în fier sau de suplimentele de fier, sub formă de sulfat feros.
Acelaşi lucru se poate spune despre unii aditivi alimentari şi despre, unele medicamente luate timp îndelungat, cum ar fi antibioticele care conţin rifampicină, aspirină şi altele asemenea.

Calciul

Nevoia de calciu din timpul sarcinii aproape că se triplează (1.000-2.000 de miligrame pe zi) faţă de perioada anterioară (400-600 miligrame) din cauza necesităţilor fătului care îşi dezvoltă scheletul.
Deşi calcifierea dinţilor începe la făt între a şasea şi a opta săptămână de gestaţie, nevoia de calciu şi de fosfor devine deosebit de importantă în timpul ultimului trimestru: în caz că aceste elemente nu sunt suficiente în organism, fătul le va absorbi din oasele mamei. Iar ea va începe să se trezească noaptea, va deveni un pic iritabilă sau va simţi junghiuri în gambe şi dureri uşoare în uter. Această cerinţă suplimentară este acoperită fără probleme prin consumarea unui litru de lapte pe zi.
Este recomandabil să se bea lapte integral, nu degresat: absorbţia calciului este mai bună în prezenţa unei mici cantităţi de grăsimi. Chiar dacă v-aţi îngrăşat cam mult şi medicul vă sfătuieşte să mai renunţaţi la grăsimi, consumul de lapte degresat nu este cea mai bună soluţie. Iată, în ordinea importanţei, alimentele cele

Pg.47

mai bogate în calciu: brânzeturi proaspete, brânză fermentată de tip emmenthal, iaurt, frişca proaspătă, ouă; migdalele, smochinele, căpşunile, portocalele, castanele; sfecla, andivele, mazărea şi pătrunjelul; meiul.

Calciul şi fosforul merg împreună

Calciul se găseşte în foarte multe alimente, dar trebuie preferate cele care îl conţin în proporţii adecvate cu fosforul. De fapt, aceste două elemente acţionează împreună: niciunul dintre cele două nu poate fi utilizat în absenţa celuilalt. Pentru ca organismul nostru să poată absorbi tot calciul

aflat într-un aliment, trebuie ca în acelaşi aliment să se găsească şi fosfor. Proporția ideală este o jumătate de doză de calciu şi două de fosfor. Dar tot nu este suficient; calciul absorbit s-ar putea pierde dacă este legat de o doză de fosfor care depăşeşte proporția ideală. Carnea, de exemplu, este bogată în calciu, dar conține fosfor în exces. Prin urmare, adevărata problemă referitoare la calciu nu se rezolvă mâncând alimente care îl conțin în cantitate mare, ci favorizând absorbția lui. Ca să nu suferim din lipsa calciului, este important să-1 obținem din alimente naturale; îl ele se vor găsi, de fapt, împreună, şi magneziul, foarte util pentru o bună absorbție a calciului şi a fosforului. Migdala este unul dintre aceste alimente. Raymond Dextreit, unul dintre cei mai mari specialişti francezi în alimentație şi în remedii naturale, ne spune că migdalele sunt un aliment prețios pentru calcifiere, „recomandabil mai ales pentru viitoarele mame, pentru că este tonic şi pentru făt. Doza zilnică trebuie să oscileze între şase şi douăzeci de migdale care pot fi mâncate fie ca atare, fie împreună cu smochine uscate".
Gravidele foarte tinere şi femeile epuizate de numeroase naşteri sau de o alăptare îndelungată înainte de o altă sarcină pot fi expuse la o carență de calciu. în acest caz, suplimentul de calciu trebuie să luat sub formă naturală şi nu ca preparat chimic. Este mai bine să evităm preparatele puse la dispoziție de industria farmaceutică (săruri de calciu şi fluorură sodică sau săruri de calciu şi fosfor, deseori combinate de vitaminele A şi D). S-a constatat că excesul de vitamina Are efecte teratogene la animale (pui diformi) şi nu este recomandabilă administrarea ei la femeile gravide.

Pg.48

Există o asemenea suspiciune şi în privința vitaminei D. Această vitamină reglează metabolismul calciului (favorizează absorbția lui la nivel intestinal), al fosforului (favorizează retenția acestuia) şi stabilizarea celor două elemente în oase şi în dinți. O supradozare poate fi, însă, periculoasă: hipercalcemia (care poate chiar să provoace o naştere cu dificultăți) şi stenoza aortică poate apărea la copii născuți din mame care au luat doze prea mari. Nu oferiți această vitamină nici copilului dumneavoastră pentru a preveni rahitismul. Mulți pediatri au constatat că mineralizarea excesivă provoacă o accelerare periculoasă a creşterii fizice şi psihice. Pe lângă unele modalități naturale de prevenire a rahitismului la copii (băi antirahitice cu cimbrişor şi sulf) ei recomandă ca pe toată durata sarcinii să se consume în fiecare zi câte o linguriță de miere.
în cazul unei carențe de calciu, va fi foarte utilă următoarea cură naturală, prescrisă în trecut de medici, dar acum abandonată. Puneți un ou întreg, proaspăt, cu coaja bine spălată, într-o ceaşcă de cafea. Adăugați suc de lămâie cât să fie acoperit oul. Lăsați să se macereze pe timpul nopții. Dimineața scoateți oul şi beți sucul în care s-au dizolvat particule din coajă. Oul poate fi folosit normal după aceea. Cura aceasta trebuie făcută pe stomacul gol timp de zece zile în fiecare lună.
Asimilarea calciului este favorizată, în afară de raportul calciu-fosfor, şi de expunerea la soare, de vitamina C şi de siliciu.

Vitaminele: care da, care nu

în starea de graviditate, unele vitamine, ca A, D, complexul B şi C sunt deosebit de importante. Nu este nevoie, totuşi, să recurgem la produse farmaceutice: o alimentație corectă poate oferi toate vitaminele necesare sub formă activă din punct de vedere biologic. Este, desigur, o mare diferență între a înghiți pilule cu vitamine şi a le dobândi prin intermediul hranei.

Utilitatea vitaminelor este mult mai complexă dacă ajungem la ele prin alimente. Mai presus de toate pentru că în mâncăruri vitaminele sunt prezente în raporturi echilibrate natural (calciul şi fosforul, de exemplu, acționează împreună: absorbția primului este reglată de un raport echilibrat cu cel de-al doilea) şi, mai apoi; datorită unor anumite legături cu substanțe şi factori, încă nedepistate prin analize chimice; aceste legături condiționează, însă, captarea lor la nivel intestinal şi utilizarea în organism.

Pg.49

Anumite substanțe pot constitui în obstacol în calea vitaminelor, comportându-se, practic, ca adevărate antivitamine. Trebuie să se evite, printre altele folosirea uleiurilor minerale (de exemplu, uleiul de vaselină utilizat împotriva constipației) care, nefiind absorbite de organism, iau cu ele şi elimină vitaminele liposolubile (A, D, E, K) prezente în tractul digestiv. Şi albuşul de ou separat, aflat în unele produse de cofetărie acționează ca o antivitamină: împiedică transformarea carotenului în vitamina A.
S-a constatat că folosirea vreme îndelungată a alimentelor conservate poate provoca o carență de vitamina C. Această avitaminoză nu poate fi rezolvată nici măcar prin consumarea masivă a sucurilor de portocale sau de alte fructe proaspete, dacă se mănâncă în continuare alimente conservate.
Orezul decorticat, pe lângă că este lipsit de vitaminele complexului B, poate contribui la apariția în flora bacteriana a unui microorganism care distruge vitamina B.

Vitamina A

Are un rol important în formarea şi dezvoltarea smalțului dinților, chiar şi atunci când aceştia se află încă în gingiile fătului, şi îmbunătățeşte vederea. Numărul copiilor care încă de la vârsta şcolară au probleme de vedere este în creştere. Şi aceasta nu numai din cauza expunerii prelungite la lumina artificială, în special la cea a lămpilor cu neon şi a aparatelor de televiziune. în opinia doctorului Russel Wilder, care a studiat mulți ani cauzele tulburărilor de vedere, dacă mamele ar urma o dietă mai bună (în fiecare săptămână cel puțin un kilogram de fructe sau legume crude de sezon, bogate în vitamina A sau în caroten, precursorul său), numărul persoanelor care poartă ochelari de vedere s-ar reduce simțitor.
„Mănâncă morcovi şi copilul tău se va naşte cu ochi buni" este, deci, o credință populară care trebuie repusă în valoare.
în afară de morcovi, caise, pepene galben, portocale, dovleac, vitamina A se mai găseşte şi în untul crud (dacă este obținut din smântână proaspătă) sau în laptele integral. Nu este nevoie să depăşim rația zilnică recomandată pentru starea de graviditate, de 5.000 UI (unități internaționale) mai mare cu 15% decât aceea a unei femei care nu este însărcinată. Această vitamină, ca toate vitaminele sintetice insolubile în apă, dacă este introdusă în organism într-o cantitate mai mare nu este eliminată,

Pg.50

ci se depozitează în corp, cu efecte toxice. Nu există riscul de supradozaj, însă, dacă se administrează această vitamină prin intermediul alimentelor.

Vitamina D

Este importantă, după cum s-a văzut, pentru asimilarea calciului, dar şi în cazul acestei vitamine supradozajul este dăunător. Expuneți-vă, pe cât posibil, la soare sau stați în aer liber, condimentați mâncărurile cu un ulei

de măsline extravirgin şi consumaţi legume cu frunze verzi, proaspăt culese, pentru că acesta este cel mai bun mod în care vă puteţi asigura aportul de vitamina D, fără riscul unei supradozări.

Vitaminele din complexul B

în grupul B sunt cel puţin unsprezece vitamine. Unele dintre ele sunt cunoscute sub nume ca riboflavina, tiamină, acid folie, acid pantotenic.

Rolul lor este fundamental în dezvoltarea celulelor fătului, în digerarea de către mamă a proteinelor şi a carbohidraţilor, în prevenirea anemiei şi a polinevritei.

Vitaminele B_3 şi B_6 sunt indispensabile pentru combaterea ameţelii şi greţurilor. In caz de ameţeli şi greţuri incontrolabile, în loc să se ia medicamentele anti-ameţeală (conţin antihistaminice), se poate încerca administrarea de suplimente de vitamina B_6 (până la 250 de miligrame pe zi) sub control medical.

Iată câteva exemple de buni furnizori ai vitaminelor B: cerealele integrale şi, în special, germeni de grâu şi de orez pentru B_1 (tiamina) şi B_2 (riboflavina); ouă, lapte şi organe de animale pentru B_{12}; fructe şi legume proaspete pentru acid folie, migdale şi arahide pentru niacină.

Vitamina C

Facilitează absorbţia fierului, a acidului folie şi a vitaminei A, iar fumatul, stresul şi bolile fac să crească necesarul. Dacă în condiţii normale se folosesc în scop de vindecare sau de „prevenire" a răcelilor suplimente de vitamina C sintetică, ele putând fi cel mult inutile în asemenea cazuri, în starea de graviditate pot deveni periculoase pentru copil. Ştiinţa medicală din zilele noastre a fost capabilă să provoace cazuri de scorbut la nou-născuţi prin administrarea de doze prea mari din această vitamină care,

ingerată în doze normale, prezente în orice dietă suficient de variată, constituie o garanţie împotriva scorbutului. De fapt, în momentul naşterii, nou-născutul se află pe neaşteptate în situaţia de a fi scos dintr-un mediu cu o mare concentraţie de vitamina C.

Dintr-o anchetă ştiinţifică asupra nutriţiei, efectuată în anii 1971-1972 în Canada, a rezultat că, pentru femeile între 20 şi 30 de ani, aportul alimentar era insuficient în 45% din cazuri pentru vitamina A, în 21% pentru vitamina C, în 48% pentru B şi în 41% pentru B_2.

Vitaminele disponibile în casă

Modalitatea cea mai simplă, sănătoasă şi naturală pentru a lua vitamine este aceea de a le fabrica singure, punând la încolţit cerealele şi legumele.

încă din anii 1700, când vitaminele nu fuseseră încă descoperite, se ştia că scorbutul putea fi prevenit cu ajutorul germenilor de grâu. Tehnica germinaţiei provoacă modificări în compoziţia bobului şi, în special, face să crească extraordinar de mult nivelul de vitamine A, B şi C.

De exemplu, o jumătate de ceaşcă din orice fel de germeni (cu excepţia celor de cartof şi de roşie care sunt otrăvitoare) conţine o cantitate de vitamina C egală cu cea din şase pahare de suc de portocale.

Şi conţinutul de săruri minerale, cum ar fi fosforul, magneziul, calciul, foarte utile în această perioadă, creşte foarte mult. Iată un exemplu:

	fosfor	*magneziu*	*calciu*
cereale integrale	423 mg%	133 mg%	45 mg%
cereale germinate	1050 mg%	342 mg%	71 mg%

In plus, grâul încolțit conține vitamina E, numită şi „vitamina fertilității".
Ea este necesară nu numai în vederea concepției, ci şi în timpul întregii gestații, pentru că reglează funcțiile hormonale, pregăteşte alăptarea, evită crampele frecvente din ultimele luni. Una sau două linguri pe zi, amestecate cu salata sau cu legumele se pot mânca fără probleme.

Pg.52

Suplimente nutritive naturale

Uleiul de ficat de merluciu

în trecut era un fortifiant mult folosit pentru copii şi femei gravide. Preferabil, fără îndoială, în locul unor vitamine sintetice, uleiul de ficat de merluciu, bogat în vitaminele A şi D, trebuie folosit, în orice caz, doar la nevoie: un organism sănătos ar trebui să fie în stare să-şi extragă singur vitamina A, pornind de la caroten (substanța aceea care colorează în galben-portocaliu unele fructe şi zarzavaturi), fără a recurge la uleiuri de ficat.

Germenii de grâu

Cu treizeci de ani în urmă, Gaylord Hauser, nutriționistul american care a creat principiul alimentației „vii", îi clasifica printre alimentele miraculoase.
Dacă întregul dumneavoastră consum de cereale este limitat la pâinea albă, la paste fabricate din făinuri rafinate şi la orez decorticat, includeți în meniu şi germenii de grâu. O excelentă sursă de vitamine, pot fi adăugați când ciorbele sunt aproape fierte, amestecați cu o făină oarecare la prepararea tartelor, punând o ceaşcă de germeni de grâu în locul unei ceşti de făină, sau folosindu-i în loc de pesmet pentru pane.
Atunci când îi cumpărăm este important să controlăm data ambalării pentru că se alterează foarte uşor. Pot fi găsiți în magazinele cu produse naturiste.

Drojdia de bere

Nutriționiştii mai atenți la binomul alimentație-sănătate şi care nu sunt de acord cu preparatele sintetice îl consideră un supliment formidabil în cazul convalescenței, sarcinii, alăptării, în dieta persoanelor în vârstă, precum şi în orice altă situație în care este necesară administrarea mai multor vitamine, oligoelemente şi proteine. Conține, într-adevăr, nu mai puțin de 17 vitamine, incluzându-le pe toate cele care fac parte din complexul B şi, mai ales, cantități mari din cele trei mai importante, tiamina, niacina şi riboflavina, 16 aminoacizi şi 14 minerale, printre care şi fierul. Nu îngraşă, ba chiar este foarte indicat în cazului unei greutăți peste limita normală: pentru cine ține socoteala caloriilor, o lingură, adică 8 grame, reprezintă un aport de numai 22 de calorii; în schimb, este foarte bogată în factori vitali.

Pg.53

în plus, conține 36% proteine şi doar 1,1% grăsimi. Spre comparație, un cotlet fript conține circa 23% proteine şi 22% grăsimi.
Dacă trebuie să urmăm un regim cu un consum redus de sare (în unele cazuri de boli grave şi întotdeauna recomandabil înainte de concepție şi în aşteptarea naşterii) se va adăuga şi drojdie de bere în ciorbe şi în salate sau în sucurile de fructe şi de legume. Conținutul de sodiu în drojdia de bere este mai mic de 1%, în timp ce abundă alte săruri minerale importante şi acele prețioase oligoele-mente care lipsesc atât de frecvent din alimentația actuală.

Cum preparăm germenii în casă

1. Puneți la înmuiat semințele mici 3-4 ore, semințele mari 12-15 ore.

2. Scurgeți apa.
3. *Lăsați vasul la întuneric, răsturnat, în poziție oblică'*
4. Clătiți de două ori pe zi cu apă călduță; germenii sunt gata după 4-8 zile.

Pg.54

Viața se alimentează cu viață
în graviditate, cel mai important lucru este calitatea alimentelor. Dar cum să apreciem calitatea unui aliment? 0 numărare scrupuloasă a caloriilor nu este o garanție suficientă a unei diete bune.
Când vorbim despre calitate, ar trebui să înțelegem calitatea biologică a mâncărurilor, evaluată nu numai pe baza compoziției lor de protide, lipide, glucide şi săruri minerale care asigură un aport energetic mamei şi copilului său, ci, mai ales, pe baza aportului de factori vitali.
Să presupunem că vă doriți un copil şi că lumea din jur v-ar spune că trebuie să aşteptați pentru că „iarba este prea bătrână". Ați aştepta pentru ca în felul acesta ar creşte probabilitatea de a avea copii mai sănătoşi? Este ceea ce fac femeile masai (un trib din Africa) care amână căsătoria până în perioada în care vacile pot paşte din nou iarbă nouă. în felul acesta, sigur laptele este de o calitate mai bună. După şase luni de dietă cu acest lapte deosebit de hrănitor, căsătoria se poate face şi... copiii se nasc repede!
în timpul sarcinii este o nevoie deosebită de alimente „vii", adică proaspete, curate, integrale şi cu atât mai bine ar fi dacă ele ar proveni de pe terenuri fără reziduuri chimice dăunătoare.
Omne vivum e uiuo, orice este viu provine doar din ceva viu, spunea acum trei secole Francesco Redi, un mare medic, dar şi filosof şi poet.
Aşa cum o ființă vie poate proveni doar dintr-o altă ființă care are viață, tot astfel şi viața ei poate fi întreținută doar datorită unor substanțe vii.
Ştim cu toții că nici animalele, nici oamenii nu pot trăi cu pietre, dar prea adesea uităm să ne întrebăm ce anume ar putea stimula în realitate procesele vitale.
Lucrul acesta devine important atunci când vorbim despre alimentația din unele faze mai deosebite ale vieții, cum ar fi copilăria, sarcina, convalescența. în realitate, nu întotdeauna ceea ce conține mâncarea noastră întreține viața în cel mai corect mod. Hrana

Pg.55

poate fi considerată astfel doar dacă îşi menține forțele vitale, „vitaliile", cum le numea Luciano Pecchiai, „părintele" alimentației naturale şi fondator al Centrului de eubiotică umană din Milano. Toată contabilitatea relativă la calorii, vitamine, oligoelemente şi aşa mai departe este doar o tentativă incompletă de a surprinde viața aşa cum arată ea, pentru a o putea măsura şi cântări.
Alimentele vii
în timp ce majoritatea dieteticienilor face referire la vechea şcoală a alimentației care stabileşte o scară de valori bazată pe calorii, şcoala nouă a stabilit un sistem analog pentru a determina valoarea biologică.
Cercetătorul Werner Kollath, din Stuttgart, în cartea sa ***Clasificarea alimentelor,*** a făcut distincția între hrana „vie", adică necesară pentru constituirea şi menținerea vieții, şi cea care, supusă efectului unor acțiuni externe, ca încălzirea, conservarea sau prepararea au fost, ca să ne exprimăm astfel, ucisă.

Alimentele vii sunt cele care au fost lăsate complet în starea lor naturală: semințele de floarea soarelui şi de susan, nucile, migdalele, măslinele, grăunțele de cereale, fructele şi legumele crude, ouăle şi laptele, cu condiția să fie expuse încălzirii. Ele mai conțin încă substanțele vitale în cantitatea prevăzută de natură şi într-un mod armonios.
Următoarea categorie este cea reprezentată de alimente vii modificate pe cale mecanică (făina de cereale integrale) sau prin fermentație, adică iaurtul, pâinea integrală cu dospire naturală, sosul de soia, pasta de soia.
în Germania, numeroşi medici atribuie mari calități alimentelor fermentate: unele substanțe nedorite, cum ar fi acidul fitic prezent în tărâța cerealelor, sunt distruse, iar nivelul vitaminelor creşte, în aşa-numitul miso (un preparat japonez obținut prin fermentarea boabelor de soia cu făină integrală şi sare, timp de trei ani) se găseşte vitamina B_{12} care este, în schimb, complet absentă în grăunțele de soia.
Invers, alimentația noastră zilnică este compusă preponderent din mâncăruri pe care nu exagerăm dacă le definim ca „moarte". Alimentația actuală, bazată pe prea multă carne, pâine albă, mâncăruri pe bază de făină albă, puține legume, mult zahăr, conserve (toate acestea preparate cu multă sare de bucătărie şi fără nicio plantă aromatică), prea puține fructe şi legume crude, este

o alimentație dezechilibrată, complet nenaturală şi, prin urmare, constituie cea mai obişnuita şi serioasă cauză patogenă a vremurilor noastre. Dacă vorbim despre conserve, cu toții ne gândim la mâncarea din cutii. De fapt. chiar şi produsele de panificație fac parte din conserve. într-adevăr, conservarea se poate obține prin încălzire, prin metode chimice şi, ultima noutate tehnică, prin iradierea alimentelor cu raze gamma.
Pâinea însăşi, cumpărata în fiecare zi proaspăta şi crocantă (a doua zi devine deja tare şi ca de cauciuc), trebuie considerată un produs conservat. Făina, fără germeni, albită şi aditivată, poate fi conservată ani întregi. în timp ce altădată era măcinată doar în perspectiva unui consum rapid.

Cine se naşte toamna, trăieşte mai mult
Nu este o chestiune de semne zodiacale, ci de alimentație. Dacă ultima perioadă a gestației cade vara, dieta este. în general, mai bogată în fructe şi legume şi. prin urmare. în vitamine. Aceasta este teza elaborată de doi specialişti în demografie din Rostock. care susțin că, după 50 de ani speranța de viață este strâns legată de luna naşterii. Cine a văzut lumina zilei între octombrie şi decembrie are în față până la trei ani în plus față de cei de aceeaşi vârstă născuți in lunile aprilie, mai şi iunie. Autorii cercetării publicate în „Pnas". revista Academiei Americane de Ştiințe, emit ipoteza că această diferență ar fi cauzată de tipul de alimentație pe care l-au urmat mamele în aşteptarea naşterii. O femeie care naşte primăvara îşi petrece ultimul trimestru de sarcină iarna, anotimp, mai ales în trecut, mai puțin bogat în fructe si verdețuri.
Trebuie subliniat că această cercetare, efectuată pe baza certificatelor de naştere şi de deces, analizând peste un milion de persoane din rândul austriecilor, australienilor şi danezilor (dar nu şi din populația mediteraneană), s-a concentrat asupra indivizilor născuți în prima jumătate a secolului trecut, când condițiile socio-economice nu permiteau consumarea oricărui produs horticol sau fructicol indiferent de anotimp. în

opinia celor doi oameni de ştiinţă, în ciuda varietăţii şi abundentei de pe mesele noastre, modelul sezonier este preponderent si în zilele noastre.

Pg.57

Această eliminare a germenului din grâu (dar şi din orez) nu este în totalitate ne vătămătoare. S-a văzut că în germen şi în straturile de la suprafaţă se află substanţe vitale absolut indispensabile pentru menţinerea sănătăţii.
Dovada care se aduce de obicei pentru a demonstra valoarea biologică inferioară a făinii „superioare" este că şoarecii hrăniţi exclusiv cu făină albă mor după numai câteva săptămâni, în timp ce dacă sunt alimentaţi cu făină integrală rămân sănătoşi. Faptul că, după un consum obişnuit de produse fabricate pe bază de făină devitalizată, indivizii nu mor rapid, ci doar se îmbolnăvesc, depinde, după părerea doctorului MO. Bruker care conduce clinica din Eben-Ezen, Elveţia, de faptul că, în afară de pâinea albă crocantă, ei se hrănesc şi cu alte alimente.
Pericolul pentru generaţiile viitoare
în timp ce Kollath s-a limitat la studierea daunelor provocate sănătăţii de o dietă artificială lipsită de „auxoni" (savantul denumeşte astfel toate acele substanţe încă necunoscute prezente în alimentele vii şi neapărat necesare pentru sănătate), cercetătorul ceh Bernasek a studiat efectele acestei diete asupra generaţiilor ulterioare.
Dieta artificială prin care Bernasek hrănea animalele de experienţă conţinea toate substanţele vitale necesare, conform ultimelor cuceriri ale ştiinţei, pentru menţinerea vieţii şi a sănătăţii: 600 de grame de carbohidraţi sub formă de amidon de cereale, proteinele sub formă de cazeină şi grăsimile sub formă de margarina îmbogăţită cu vitaminele A, E, D, K, ca şi substanţe chimice integratoare de diferite tipuri; în plus, săruri de calciu, sodiu, potasiu, fosfor, fier, magneziu, cupru şi adaosuri din toate vitaminele complexului B şi din oligoelemente.
Animalele hrănite prin această dietă, de fapt complet lipsită de alimente naturale supravieţuiau şi se reproduceau. Cu toate acestea, în timp ce la animalele din primele generaţii nu se manifestau mutaţii esenţiale, la a doua generaţie scădeau în greutate, apăreau cazuri de mortalitate la naştere, iar maturizarea sexuală era întârziată. La a treia generaţie apăreau alterări ale dezvoltării organelor esenţiale pentru viaţă, mai ales ale sistemului nervos. La a patra generaţie nu se mai înregistra o evoluţie normală. Această decădere se oprea prin introducerea în dietă a cerealelor integrale.

Pg.58

Bernasek comentează aceste afirmaţii spunând că, pe termen lung. organismul este capabil să împiedice manifestarea unor simptome ale deficitului. Pericolul mai grav constă, însă, tocmai în apariţia târzie a simptomelor de alarmă.
Kollath afirmă în această privinţă: „Din cercetările întreprinse se poate trage concluzia că rafinarea crescândă a alimentelor în Europa, de trei sau patru generaţii (aproximativ din 1840), poate avea ca efecte o deteriorare a sănătăţii şi acţiunea acestui fenomen se va extinde şi la generaţiile viitoare. Doar astfel se vor putea înţelege multe lucruri, insuficient explicate prin carenţele nutritive ale câte unui individ luat separat". Multe tulburări care par „ereditare" sau accidentale, în realitate pot fi atribuite acestei carenţe de factori vitali pe parcursul succesiunii generaţiilor. A devenit din ce în ce mai

dificil să mâncăm alimente naturale. Iar prin „naturale" se înțeleg alimente proaspete, curate, care să nu fi trecut prin procese chimico-fizice de conservare sau sterilizare (formalină, apă oxigenată, substanțe antifermentație) datorită cărora sunt alterați şi distruşi factorii vitali. Puțină lume ştie, poate, că şi cartofii, ceapa şi usturoiul, legume folosite pe larg şi pentru unii singurele, sunt tratate în scop anti-germinativ cu raze gamma care le alterează structura. La şoarecii hrăniți cu extracte de cartofi iradiați s-au înregistrat fenomene teratogene (pui diformi) şi o scădere generală a energiei progeniturii (pui non-vitali).
Dacă în oraşul dumneavoastră ar exista centre de vânzare a unor alimente naturale, aprovizionate cu legume, fructe şi cereale provenite de la ferme biologice şi biodinamice, cumpărați de acolo.

Un factor important de risc

Alimentația poate fi un factor de risc în starea de graviditate şi abia acum ştiința începe să-1 ia în considerație: tulburări în evoluția sarcinii, naşteri dificile, nou-născuți slabi sau bolnăvicioşi, lactație insuficientă, tulburări de creştere sunt deja semnale îngrijorătoare de slăbire a puterii de generare.
Din punctul de vedere al unor medici (Bircher-Benner, Lezaeta) chiar şi recurgerea tot mai frecventă la chirurgie în sala de naştere trebuie pusă pe seama dezordinilor alimentare materne. Manuel Lezaeta, specialist chilian în alimentația naturală, în cartea sa *Medicina naturală la îndemâna tuturor* afirmă: „Prin digestia deficitară a mamei şi prin constipația care rezultă, țesuturile ființei

pe care o poartă în pântece se irită, provocând o creştere a micului corp a cărui mărime anormală este un obstacol grav în momentul expulzării. Pe de altă parte, impuritățile acumulate printre țesuturile pântecelui femeii irită şi congestionează părțile organelor de la ieşire, reducându-le suprafața şi făcând astfel ca naşterea să devină foarte dificilă.
Invers, ființa provenită din părinți care au grijă de starea bună a propriului lor aparat digestiv vine pe lume în condiții normale, pentru că este hrănită într-un mod sănătos., iar primii ani de viață nu vor fi o înşiruire de necazuri".

Copilul creşte în funcție de cum mănâncă mama

într-o vreme, când lumea se hrănea doar cu produse de sezon, se putea ghici cu uşurință în ce anotimp se născuse cineva, doar privindu-1 în față. Dar astăzi, pentru că nimeni nu mai respectă succesiunea ciclică a anotimpurilor şi alimentele din extrasezon (cum ar fi bananele iarna şi sucurile naturale de portocale vara) sunt ceva obişnuit, specialiştii în fizionomie au constatat că tinerii prezintă o proporție diferită a trăsăturilor feței în comparație cu cei de aceeaşi vârstă care au trăit acum o sută de ani.
Acum, când sunteți pe cale să dați viață unui copil, hrăniți-vă cu alimente vii. A mânca alimente vii înseamnă a vă hrăni cu mâncare proaspătă şi crudă care nu a suferit nicio alterare, nici prin fierbere, nici prin orice alt proces de conservare, acordându-i un loc preponderent la fiecare masă. Practic, mâncați cât mai natural şi cât mai simplu posibil.
Mărul este un aliment natural. Dar un suc de mere conservat nu mai este astfel. Şi nici măcar cartofii prăjiți, chiar dacă sunt preparați în casă. Desigur, aici este vorba despre evitarea unor locuri comune care rezistă de când lumea: că alimentele crude sunt greu de digerat, că în cazurile de deranjamente gastrointestinale fructele fierte trebuie să le înlocuiască pe

cele crude, că excesul de celuloză şi de verdeţuri crude provoacă balonări, că verdeţurile crude nu au valoare nutritivă şi că fructele uscate fac rău!!!

Alimente crude în fiecare zi

Max Bircher-Benner, unul dintre cei mai faimoşi medici elveţieni din prima jumătate a secolului al XlX-lea, cunoscut printre altele şi pentru că a inventat o reţetă excelentă pentru micul dejun, Birchermuesli (amestec de fulgi de cereale, fructe uscate şi mere într-o combinaţie energetică), devenit un adevărat simbol al dietei

Pg.60

sale, atunci când scria o reţetă (şi era vorba mai ales despre o dietă) recomanda ca pacientul să nu lase să treacă nici măcar o zi fără a consuma un fel de mâncare din crudităţi. Nu există doar salata verde de sezon, clasica garnitură a mâncărurilor având la bază carnea friptă pe grătar. Fiecare anotimp îţi oferă propriile salate şi există o mulţime de moduri pentru a le prepara: cu morcovi şi sfeclă rasă, cu mărar, ardei gras, ridichi tăiate în feliuţe subţiri, cu toate varietăţile de varză (varză roşie, albă, creaţă), tăiate ca fideaua, cu castravete, ţelină, dovlecei, napi şi conopidă (cine a spus că aceasta din urmă nu poate fi mâncată decât fiartă?).

Cel puţin 30% din alimentaţie trebuie să fie constituită din alimente crude: fructe, verdeţuri, seminţe, grâu încolţit.

O atenţie deosebită trebuie acordată preparării cărnii: carnea crudă sau biftecul în sânge pot conţine parazitul toxoplasmozei, o infecţie care, dacă este contractată în timpul sarcinii, poate provoca fătului malformaţii grave. Toxoplasma poate fi transmisă şi prin legume cultivate pe teren îngrăşat cu fecale, dar o garanţie suficientă o asigură spălarea cu apă din abundenţă sau adăugarea unui praf de bicarbonat de sodiu. (Oricum, o mare parte din populaţie este imunizată împotriva toxoplasmozei).

în cadrul unei alimentaţii „vii", carnea nu trebuie să fie felul de mâncare principal, ci să apară de una, două ori pe săptămână şi niciodată mai mult de o dată pe zi. De fapt, consumul de carne, dacă pe de o parte are o anumită bogăţie nutritivă şi pare să dea forţă (unii autori o consideră, totuşi, un excitant, la fel ca alcoolul sau cafeaua), pe de altă parte este un aliment lipsit de viaţă. Igienişţii consideră, pe bună dreptate, că un biftec este „o felie de cadavru", lipsită de principii vitale, ale cărei toxine compromit starea de bine a organismului.

Când ajunge în fiinţa umană, carnea trebuie eliminată rapid pentru a evita reţinerea în organism a toxinelor, astfel încât nu se va asocia niciodată cu laptele şi cu alimentele cu amidon (de exemplu, macaroanele, biftecul, pâinea), pentru că acestea din urmă contribuie în cel mai înalt grad la putrezirea ei şi, dacă sunt rafinate, la staţionarea mai mult timp în intestine. Se poate combina, eventual, cu orice fel de legumă sau de salată, dar nu cu cartofi (cartofii conţin amidon!).

Pg.61

Douăsprezece indicaţii de pus imediat în aplicare

în timpul sarcinii, nu trebuie făcute niciodată schimbări alimentare bruşte şi radicale. Modificările pot fi, eventual, făcute înainte. Unele rectificări, însă, se pot face. Este vorba despre înlocuirea mâncării consumate în mod obişnuit cu alimente vii şi complete.

• „înlocuiți laptele conservat cu lapte proaspăt. Nu-1 fierbeți: în centrele de ambalare a laptelui, acesta a fost deja pasteurizat. Laptele proaspăt, pasteurizat, îşi păstrează mai bine conținutul de vitamine, pentru că tratamentul termic se face la numai 75-78° C şi nu Ia l20-140°C;
• preferați în locul zahărului, atât alb cât şi brun, mierea sau melasa;
• sarea de bucătărie trebuie înlocuită cu sare marină integrală. Se consumă mai puțin, pentru că are un gust mai puternic (conține nu numai clorură de sodiu, ci şi alte numeroase săruri minerale) fiind astfel şi un condiment;
• în locul legumelor ambalate în plastic, preferați-le pe acelea vrac; ar fi şi mai bine dacă ar avea o proveniență biologică; de exemplu, vitamina C din merele şi roşiile produse prin tehnicile de creştere forțată din agricultura chimizată este prezentă în concentrații inferioare față de cele din produsele cultivate printr-o tehnologie agricolă care respectă echilibrele naturale;
• consumați pâine integrală cu dospire naturală. Preferați pâinile mari (de circa un kilogram) în locul chiflelor. Recomandarea îi aparține lui Luciano Pecchiai: în pâinea de dimensiuni mari mai rămâne încă activ acel conținut vital şi enzimatic (aşa-numitul „suflet" sau „puişor") care, în zilele imediat următoare coacerii, încep să se răspândească din mijloc către margini, revitalizând miezul întregii pâini. Este un element important de nutriție şi de activare a florei intestinale al cărei echilibru este fundamental pentru refacerea, menținerea şi întărirea sistemelor naturale de apărare şi a sănătății generale. O pâine integrală bună se păstrează foarte bine timp de o săptămână şi se recomandă să fie consumată la douăzeci şi patru de ore după a ieşit din cuptor;
• înlocuiți cafeaua cu surogate de tipul cafelei de orz şi de cicoare;
• în locul sucurilor de fructe din comerț, beți sucuri făcute în casă prin centrifugare, proaspăt preparate;

Pg.62

• orezul perlat (decorticat) trebuie înlocuit cu cel semiindus-trializat sau, şi mai bine, cu cel integral de producție biologică;
• în loc de paste lungi sau scurte pentru supe, consumați paste integrale;
• grăsimile pentru condimentare trebuie evitate; folosiți în locul lor un ulei bun de măsline, extravirgin, obținut prin prima presă, la rece;
• înlocuiți cubulețele pentru borş sau supe cu apa în care ați fiert legumele. Starea de graviditate comportă o anume demi-neralizare, iar borşul sau supa din legume, mai ales dacă acestea sunt proaspete (sunt de preferat rădăcinile), sunt bogate în săruri minerale. Nu întâmplător ele sunt unul dintre alimentele recomandate şi sugarilor în curs de înțărcare. Supa de carne, în schimb, trebuie consumată doar ocazional, pentru că este lipsită de valoare nutritivă şi conține în cantități însemnate purine sau cadaverine care derivă din descompunerea cărnii folosite la preparare;
• ouăle trebuie să provină din ferme biologice sau biodinamice în care ouatul nu este obținut forțat prin tratamente farmacologice.
Wilhelm zur Linden, un pediatru german de orientare antro-posofică, după mulți ani de experiență clinică în care a promovat şi o lege a alimentației capabilă să permită un control mai sever şi o limitare a utilizării produselor chimice, în cartea sa *Copilul tău. Aşteptare, naştere, începuturile copilăriei,* printre diferite sfaturi pentru a avea şi a creşte un copil sănătos, scrie: „Dacă viitoarele mame se hrănesc cu alimente care mai conțin încă forțe vitale, copiii lor vor fi simțitor mai rezistenți decât cei ale căror mame consumă produse „normale" oferite de industria alimentară". Prin urmare, cu cât

hrana dumneavoastră va fi formată din alimente care şi-au păstrat în totalitate valoarea nutritivă, cu atât veți contribui mai mult la asigurarea unei vitalități mai mari şi a unor funcții organice sănătoase ale copilului căruia îi veți da viață.

Pg.63

Restricțiile alimentare
Multe interdicții existente la populațiile primitive demonstrează că, din totdeauna, omenirea a simțit, fie chiar şi în sens magic ori superstițios, legătura care se creează între alimentația mamei şi formarea fătului.
Gravida Ovimbundo din Angola, povesteşte etnologul Antonio Scarpa, nu poate pune măcar pe limbă laptele de capră, căci copilul ei s-ar naşte cu nişte.buze urâte, nici carne de bufniță, căci copilul ar avea ochi rotunzi ca această vietate. In populația Kuanyama Ambo, tot din Angola, femeilor gravide le este interzis să mănânce carne de porc sau de rață, pentru că nou-născutul ar semăna cu un porc în primul caz şi ar avea picioarele palmate, la fel ca labele păsării din al doilea caz. Astăzi, în lumina ştiinței despre alimentație, toți dieteticienii recomandă ca în această perioadă să nu se consume carne de porc pentru că este prea bogată în acizi graşi saturați. La unele populații Bantu, este preferată carnea de maimuță pentru că aceasta ar conferi sprinteneală copilului care urmează să se nască.
în insula Ceylon, femeia gravidă trebuie să se abțină de la „alimentele calde" ca tuberozele, vinetele, anghilele, care însă îi sunt recomandate după căsătorie. Aici, prin „alimente calde"nu trebuie să se înțeleagă cele încălzite, ci alimente care, după principiile medicinei ayurvedice, au puterea de a încălzi. Cât timp este gravidă, femeia Betsileos (Madagascar) nu poate mânca nici anghilă, nici peşte, nici să guste din *sosoa,* un fel de mâncare preparată din orez şi apă, uşor de digerat, pe care, însă, o va putea consuma după ce a născut, în cultura indiană, mâncarea destinată gravidei nu trebuie niciodată gătită noaptea şi vor fi preferate cele dulci, gustoase, bine fierte, cu sos din abundență. Regimul va fi variabil in timpul sarcinii. în primele trei luni va fi pe bază de orez *shashtika,* cu lapte (în special în luna a treia), de lapte şi brânză dulce în a patra, lapte

Pg.64

în a cincea, unt cu grăsime puțină în a şasea lună. In luna a patra, gravida va trebui să mănânce şi supă de animale *Jângala* (o specie de cerbi). Aceste atenționări şi restricții, independent de eficacitatea lor reală, urmăresc să asigure o alimentație de calitate femeii însărcinate.
Astăzi, restricții de acest fel ar părea ridicole şi poate că, în parte, chiar sunt astfel, chiar dacă este greu de stabilit dacă în momentul în care au apărut şi pentru acea populație restrânsă nu au avut un fundament real. Adevărul este că în societatea noastră tehnologică se ține destul de puțin seama de alimentația viitoarei mame. Mâncând „normal", consumăm pe an cinci kilograme de aditivi chimici şi nu s-a făcut până în ziua de azi niciun test cu privire la efectele colaterale asupra fătului. Legislația în vigoare se limitează la interzicerea preparării şi vânzării substanțelor alimentare „nocive". Iar prin „nocive" se înțelege ceva efectiv periculos pentru sănătatea omului, ceea ce este, practic, imposibil de demonstrat, mai ales din cauza timpului îndelungat de experimentare pe care l-ar cere o examinare de acest gen.

în graviditate ar trebui să se țină cu fermitate seama cel puțin de principiul (care, în orice caz, este valabil în orice situație) conform căruia nu este dăunător doar alimentul a cărui periculozitate a fost dovedită, ci şi acela despre care nu se ştie cu certitudine dacă este inofensiv.
Alimente care trebuie evitate
A mânca bine în timpul sarcinii nu înseamnă câtuşi de puțin „să ținem regim", ci să ne asigurăm că includem în meniurile noastre alimente din fiecare categorie. Limitări, prin urmare, dar nu în detrimentul varietății, ci tocmai pentru a păstra calitatea alimentației.
Cafea şi cofeină
Este important să evităm anti-alimentele, adică acele substanțe care conțin cofeină, excitând şi stimulând organismul, fără a-1 hrăni. Cofeina se află nu numai în cafea, ci şi în ceai, în cacao şi în băuturile pe bază de nuci de cola.
în acestea din urmă, în afară de cofeină destul de multă (o sticluță de Coca Cola conține 40 de miligrame) mai este prezent şi acidul fosforic care sărăceşte organismul de calciu.

Pg.65

Când *mama* bea cafea, nivelul de cofeină din sângele fătului atinge rapid nivelul din cel al mamei. Cu *timpul,* cofeina care se depozitează în organismul mamei este eliminată, iar copilul are un proces de eliminare mai lent. Cofeina influențează gestația şi lasă diferite semne în cursul acesteia. *Ea intervine în* creşterea şi dezvoltarea fătului provocând naşteri subponderale. într-un studiu **"Cum ajung substanţele chimice nocive la făt"**
A se vedea imaginile...

Numeroşi agenți chimici, inclusiv alcoolul, medicamentele şi subprodusele *fumului de țigară, trec prin* placentă şi invadează țesuturile fătului. In aceste desene, substanțele chimice nocive sunt reprezentate *prin* puncte.

de laborator asupra şoarecilor, cu un consum de cofeină care echivala cu zece ceşti pe zi ale unei femei, s-a înregistrat la puii născuți o reducere a greutății de 30%.
Ca şi aspirina, cofeina întârzie începerea travaliului şi inhibă contracțiile uterului.
Nu trebuie excluse, de asemenea, efectele teratogene (adică de a provoca malformații) ale cofeinei: studii pe animale arată că prezența în organism a unor cantități mari de cofeină provoacă deformări la naştere. Tocmai în urma acestor experimente, FDA, Agenția federală americană pentru controlul alimentelor şi medicamentelor, a aprobat o serie de propuneri care urmăreau descurajarea folosirii cofeinei în băuturi şi în alte produse alimentare şi începerea unor studii asupra posibilelor efecte teratogene ale cofeinei.
S-a stabilit, pe de altă parte, că anumite doze de cofeină interferează cu repararea ADN-ului. în mod normal, dacă apare o eroare în reproducerea moleculelor ADN înainte de divizarea celulelor, celula elimină eroarea înlocuind segmentul defectuos cu altul. Prin încercări de laborator s-a constatat că repararea acestor erori este inhibată de cofeină. Nu numai atât, dar se pare că ar interveni negativ şi în divizarea celulelor, exact în momentul în care separarea lor constantă este necesară pentru formarea fătului, cu consecințe a căror gravitate constituie în prezent obiectul unor

studii şi evaluări. Recent, FDA a recomandat, ca măsură de prevedere, să se reducă sau să se elimine toate produsele care conțin această substanță.
Dar produsele decofeinizate? înainte de toate, extragerea cofeinei este doar parțială. în Italia, prin lege, conținutul de cofeină din cafeaua decofeinizată poate ajunge la 0,15% substanță uscată, în timp ce în alte țări procentul este mai scăzut (în Franța, de exemplu, este de 0,05%). în afară de aceasta, procesul de decofei-nizare cere tratamente industriale ulterioare cu solvenți ale căror reziduuri sunt fără îndoială periculoase.
Cafeaua, mai degrabă decât aliment, ar trebui folosită eventual ca medicament. O ceşcuță de cafea slabă, făcută în casă şi băută după una dintre mese, poate ajuta, dată fiind acțiunea stimulatoare asupra sistemului nervos, la depăşirea acelor stări de psihastenie (slăbiciune, senzație de leşin) caracteristice perioadei de sarcină.

Pg.67

Conserve, alimente preambalate...
Este bine să se evite sau să se consume doar ocazional hrana conservată sau gătită într-un mod complicat. Cu cât un aliment este mai elaborat (rafinat, fiert. îndulcit, aromatizat), cu atât este mai sărăcit de elemente nutritive importante şi creşte în calorii. Toate conservele, vânatul, fructele de mare, scoicile, organele şi. în general, alimentele preambalate pot fi toxice, în special în ultimul trimestru de sarcină.
Sarea
Sarea de bucătărie trebuie evitată? într-o vreme, a prevalat teoria reducerii sării, asociată cu un control rigid al greutății corporale, în timpul sarcinii, organismul este deosebit de avid de lichide, iar sarea, după cum se ştie, atrage apa. Limitându-i folosirea sau eliminând-o s-ar evita umflăturile şi edemele. Acest tip de profilaxie a avut cei mari susținători din rândul şcolii americane de obstetrică, dar au fost şi exagerări prin introducerea diureticelor: la cel mai mic semn de îngrăşare, se trecea la deshidratare şi la desalinizare. Două milioane de gravide americane au fost tratate din anul 1958 până în prezent cu diuretice şi cu diete fără clorură de sodiu pentru un edem pe care acum, oamenii de ştiință îl consideră normal, fiziologic.
Actualmente, testele noastre clasice de dietetică oglindesc principiul tradițional şi toate manualele şi cărțile de popularizare pentru femeia aflată în aşteptarea naşterii recomandă, dacă nu o renunțare totală, cel puțin o reducere la minimum a consumului de sare.
în această privință, diferitele curente ale medicinei naturiste nu se disociază nici ele de poziția obstetricii oficiale: desigur, fără diuretice, dar trebuie redus consumul de sare şi acordată o atenție deosebită „sodiului ascuns". în afară de salamuri şi produsele vidate, sodiul mai este prezent în lapte şi în aproape toate brân-zeturile; verdețurile şi legumele, mai ales cele mai aromate (de exemplu spanac, morcovi, țelină) conțin şi ele anumite doze astfel că sunt interzise în dietele terapeutice riguros hiposodice. Având în vedere că noi toți consumăm prea multă sare, depăşind chiar şi de zece ori rația de clorură de sodiu necesară organismului

Pg.68

(circa 5 grame) şi că acest supraconsum este răspunzător pentru apariția multor boli, singura categorie de persoane care pare să nu fie pândită de riscuri este aceea a femeilor însărcinate.
Un aspect care trebuie revizuit
Este un fapt recunoscut în prezent că practica medicală de a limita consumul de sare împiedică necesara creştere a volumului de sânge care, la sarcinile cu o evoluție normală, trebuie să crească până la 40%.
Comisia pentru Nutriție a obstetricienilor şi ginecologilor americani a exprimat opinii contrare în privința reducerilor sistematice ale creşterii în greutate şi a

dietelor cu un conținut scăzut de sare, acuzând aceste practici că ar complica sarcina mai mult decât ar face-o o uşoară depăşire a greutății.
Aceasta se poate deduce dintr-un experiment efectuat recent pe mai mult de 2000 de gravide dintr-un spital public american: în cadrul grupului de femei care fusese informat asupra conținutului de sare al alimentelor şi invitat să reducă sarea, notând zilnic cantitatea consumată, s-a înregistrat un număr triplu de cazuri de placentă deteriorată, dublu de morți prenatale şi de cazuri de toxemie față de celălalt grup în care consumul de sare era liber. Trebuie, totuşi, să remarcăm că limitarea dietetică la aceste femei cu posibilități materiale reduse avusese drept consecință şi eliminarea obişnuitelor alimente proteice mai ieftine, cum era carnea la cutie sau produsele preambalate în vid.
Starea de graviditate reclamă o cantitate mai mare de sare: ştiu aceasta foarte bine veterinarii şi crescătorii de animale care pun la dispoziția animalelor gestante bolovani de sare pentru ca acestea s-o lingă. Femeile au un mecanism identic de reglare a nivelului de sare din organism, ceea ce le permite să asigure cantitatea necesară de sodiu în muşchi, în oase, în creier, echilibrând astfel expansiunea țesuturilor şi lichidelor, un fenomen normal al gravidității.
Colegiul american al obstetricienilor şi ginecologilor a afirmat recent că „restricția la sare nu este necesară în timpul sarcinii, ba chiar poate provoca o întârziere în creşterea fătului". Se face auzită tot mai mult ipoteza că nu sarea este aceea care provoacă toxemia: Tom Brewer, preşedintele Asociației pentru

Protecția Fătului prin Alimentație (SPUN, Society for the Protec-tion of the Unborn through Nutrition), cu ocazia uneia dintre prelegerile de la cursul de alimentație prenatală pe care-1 ține de mai mulți ani în Contra Costa County (California), a afirmat că „toxemia este o consecință a unei alimentații inadecvate (în esență prea puțin proteică), care poate fi indusă sau prescrisă la femeile care îşi restrâng consumul de sare". Graviditatea, pe de altă parte, se pare că se poate autoregla.

Organismul se reglează singur

Interesant este, în această privință, experimentul doctoriței Mary Jane Grav de la Universitatea din Vermont care a încercat să le facă pe femeile gravide să asimileze o cantitate prea mare de sare şi nu a reuşit: unui grup de gravide i-a fost administrată sare în exces (în afară de cea din hrană, siropuri sărate, capsule cu sodiu), dar, cu toate acestea, niciuna dintre femei nu a prezentat o toxemie, deşi textele clasice afirmă că un exces de sare ar putea provoca această gravă complicație (ale cărei cauze sunt şi acum destul de puțin cunoscute).
Această capacitate de reajustare metabolică a organismului într-o stare ca aceea a gravidității nu trebuie subevaluată: dacă există un exces de sare, el este eliminat, dacă apare o uşoară carență (voma gravidică provoacă, de exemplu, pierderea apei din corp), se declanşează un mecanism de păstrare a sării în rinichi şi în glandeie suprarenale. Depăşindu-se, însă, un anumit nivel al carenței, apar manifestări degenerative.
în privința sării, femeia însărcinată face, aşadar, excepție: contrar tuturor celorlalte categorii de persoane, pentru ea poate fi mai periculoasă carența decât excesul.
Dacă vorbim despre doze, gustul şi mecanismul de autoreglare sunt cel mai bun ghid.
Nu la fel se întâmplă înainte de concepție: strădania de a menține consumul de sare la doar câteva grame pe zi este o modalitate excelentă pentru a nu începe sarcina cu țesuturi îmbibate cu apă şi mai elastice.

Ce fel de sare?

Când vorbim despre sare, înțelegem, de obicei, sarea marină rafinată, redusă la clorura de sodiu pură. Dar rafinarea elimină ca impurități o mulțime de alte săruri minerale şi, în rândul acestora, numeroase oligoelemente (magneziu, iod. brom, zinc, litiu, fluor,

Pg.70

bor, cesiu etc.) care, deşi sunt prezente în cantități infime, îndeplinesc importante funcții biologice, înainte de toate la nivel enzimatic celular.
Şi în ce priveşte sarea, este importantă calitatea. Este bine, deci, să se folosească sarea care conține cel mai mare număr de săruri minerale, adică aceea integrală.
în graviditate nu creşte numai nevoia de calciu, fosfor şi fier, ci şi de alte săruri minerale, ca zincul, iodul, magneziu!. în realitate, folosirea sistematică în agricultură doar a îngrăşămintelor chimice solubile (potasiu, fosfor, azot) a sfârşit prin a sărăci terenul de numeroase oligoelemente care, de multe ori, lipsesc chiar şi vegetalelor. Iar utilitatea oligoelementelor se materializează doar dacă sunt prezente în cadrul echilibrului dictat de natură.
în afară de sarea marină integrală adusă din import, datorită campaniei desfăşurate începând din anii '60 în multe țări europene în favoarea sării marine integrale, a fost generalizată vânzarea acestui sortiment de sare care înainte nu era la dispoziția publicului. Trebuie, în schimb, să evităm sau să reducem la minimum diferitele săruri de sodiu pe care tehnologia alimentară actuală le introduce în alimente sub formă de aditivi: propionatul de sodiu, adăugat brânzeturilor ca soluție împotriva mucegaiului, alginatul de sodiu în înghețată pentru a o face mai onctuoasă, glutamatul de sodiu în cuburile sau plicurile de borşuri sau supe (chiar şi în multe din cele vegetale), lactatul de sodiu în pâinea cu termen lung de valabilitate şi în unele medicamente ca substanță inertă etc. Pentru a le evita, este suficient să citim etichetele produselor înainte de a le cumpăra.

Dieta „hiposodată" (fără sare)

Cazurile în care este necesară limitarea sau eliminarea sării sunt puține, adică atunci când încă dinaintea sarcinii femeia suferea de tulburări ale funcțiilor renale sau ale inimii, sau când, în timpul sarcinii apare hipertensiunea sau nefrita (inflamarea rinichilor).
Controlul consumului de sare va trebui făcut în aceste cazuri cu mare atenție, pentru a asigura viitoarei mame un minimum de sodiu care să-i permită să-şi mărească volumul sângelui fără a apărea efecte colaterale. Nici în asemenea cazuri dieta aclorurată nu trebuie respectată într-o manieră rigid: unii cercetători susțin că, de fapt, chiar şi femeile cu hipertensiune pronunțată au avut sarcini mai bune cu un consum liber de sare, decât cu restricții şi diuretice.

Pg.71

Riscul dietelor cu un conținut scăzut de sare la gravide este acela că, refuzând hrana fără gustul obişnuit, ele au ajuns să nu se hrănească normal şi din cauza aceasta copilul s-ar putea naşte subponderal.

Câteva sfaturi

Iată câteva soluții pentru a nu limita prea mult gama de mâncăruri şi pentru a aprecia cele puse pe masă.

Folosiți cât mai multe verdețuri crude. îmbunătățiți gustul salatelor cu ceapă şi cu plante ca păpădia, cresonul, arpagicul; dați-le o aromă plăcută cu un cățel de usturoi.
Gustul acru al unor fructe ca.lămâia sau roşia reprezintă un înlocuitor excelent al sării. Un biftec la grătar cu o roşie coaptă la cuptor strivită deasupra, şi cu puțin zahăr, are un gust care ne poate face să nu regretăm că ne lipseşte sarea.
Garnisiți fiecare mâncare nesărată cu felioare de lămâie (dacă este posibil, netratată cu difenil) care pot fi stoarse în gură atunci când apare pofta de sare. Modul de fierbere are o mare influență asupra gustului îmbietor al unui fel de mâncare. Fierbeți la aburi sau la cuptor: cartofii fierți în cuptor în coajă îşi păstrează gustul apetisant. Va fi suficient să adăugați peste ei câteva picături de ulei şi puțin pătrunjel tocat pentru a avea un fel de mâncare foarte gustos. Laptele de vacă, foarte bogat în sodiu, va putea fi înlocuit cu siropul de migdale.
Evitați să gătiți mâncăruri care prin natura lor ar trebui să fie sărate: macaroanele fără sare nu sunt bune la gust; o mâncărică de găluşte de griş, în special dacă folosiți în loc de apă zeama în care ați fiert alte legume, cu un ou şi cu puțin lapte, poate fi foarte apetisantă.
Nu este vorba doar despre eliminarea sării de bucătărie. Trebuie să treceți la o transformare completă a alimentației şi acest lucru înseamnă mai mult decât abținerea de la consumul de sare. Dacă i se oferă cuiva mâncărurile obişnuite, dar fără sare şi fără a respecta principiul transformării generale, ele i se vor părea fără niciun gust. Un sacrificiu îngrozitor! Nu se va întâmpla astfel dacă se înlocuiesc alimentele conservate cu cele proaspete, dulciurile cu fructe, pâinea albă cu cea integrală; dacă se renunță la cafea, alcool, nicotină; aceasta din urmă, mai ales, alterează atât de mult gustul, încât fumătorul nu mai reuşeşte să aprecieze finețea gusturilor naturale.

Pg.72

De ce reține organismul lichidele?
în opinia celor mai mulți obstetricieni este vorba despre un fenomen periculos care trebuie prevenit prin reducerea aportului salin şi prin limitarea băuturilor (se va bea nu mai mult de un litru de lichide pe zi) şi, dacă mai apare din nou, se tratează cu diuretice.
Se disociază de această abordare tradițională Leon Cesly, autorul unui capitol despre toxemie în cel mai cunoscut text american de obstetrică, *Williams Obstetrics,* şi promotorul unui curent de opinie pentru a scoate din concepția FDA folosirea diureticelor în timpul sarcinii.
înainte de orice restricție alimentară, Cesly sugerează că trebuie înțelese cauzele fiziologice ale retenției hidrice în starea de graviditate şi, prin urmare să se facă distincția între retenția hidrică normală şi cea anormală.
Prima derivă în principal dintr-o creştere relevantă a nivelului hormonilor feminini (estrogeni) produşi de placentă. Aceşti hormoni sunt aceiaşi cu cei care determină la multe femei o uşoară îngrăşare în apropierea menstruațiilor.
în proporție de 60%, la femeile însărcinate se produce o anumită îngroşare a mâinilor, feței şi gambelor. După părerea lui Cesly şi a altor oameni de ştiință, ar fi vorba despre un „edem fiziologic", semn de sănătate şi nu de stare patologică: fluidul reținut este ca un stoc de rezervă şi este binefăcător pentru mamă şi pentru copil.

în momentul naşterii, când o anumită pierdere de sânge este inevitabilă, lichidul o apără pe mamă de şocul respectiv şi ce mai rămâne este mobilizat în vederea alăptării. Dacă retenția hidrică va deveni evidentă prin umflarea membrelor (dar, dacă vă veți pregăti bine înainte de concepție, acest lucru nu se va întâmpla), aflați că acest simptom este normal şi va dispărea după naştere. Pentru a nu suferi prea mult, este bine să treceți la pantofi uşori şi deschişi, de felul sandalelor, să vă scoateți inelele, să stați cât mai mult aşezate şi să preferați pentru aceasta fotoliile.
Conform ultimelor tendințe ştiințifice, aşadar, retenția hidrică trebuie considerată ca fiind normală şi va fi tratată doar atunci când excesul de fluid se mută în țesuturi.
Semne ale unei asemenea condiții patologice sunt prezența albuminei în urină şi o creştere a tensiunii arteriale.

Pg.73

Dar poftele?
Este, într-adevăr, curios felul în care, pe de o parte, astăzi mai este răspândită credința că anumite pete apărute pe pielea nou-năs-cuților ar corespunde poftei nesatisfăcute pentru un aliment, iar pe de altă parte nu se recunoaşte cât de mult influențează hrana, impresiile şi acțiunile prenatale sănătatea şi stabilitatea mintală a viitorului copil.
Poftele alimentare ale femeii însărcinate au fost din totdeauna bine cunoscute. Provin din carențe apărute brusc sau din dezechilibre hormonale. Nu din întâmplare sunt mai frecvente în perioade de foamete. Există multe controverse în privința influenței asupra copilului.
în orice caz, este mai bine să le dăm curs: n-are niciun rost să nu-ți satisfaci o poftă al cărei obiect se poate încadra într-o alimentație sănătoasă. Putem căuta, eventual, un aliment cu aceeaşi compoziție (bucățele de soia în loc de carne; pateu vegetal în loc de cel de ficat) sau cu aceeaşi prezentare comercială (înlocuim ciocolata cu pasta de roşcove, de exemplu). Ceea ce contează, însă, este să se evite nervozitatea sau ideile fixe care, desigur, nu servesc la nimic ...
Hrăniți-vă corect şi în afara casei
Unele probleme pot apărea atunci când sunteți nevoite să mâncați în oraş, la cantina instituției sau, eventual, invitate într-un grup de prieteni. Cu toate acestea, este suficient să ne luăm după bunul simț şi să respectăm câteva reguli.
Atunci când alegem primul fel, să evităm preparatele din paste sau orez cu sosuri abundente sau complicate: vom comanda paste simple şi le vom condimenta noi cu uleiul şi cu parmezanul ras de pe masa restaurantului.
Felul al doilea, însă, trebuie să fie ceva fiert sau la grătar. Chiar şi la o cantină mai „tradițională" sau într-o *autoservire* mai specială ați putea găsi legume crude şi fierte: sunteți libere să luați tot ce doriți, condimentat la masă cu ulei, puțină sare şi lămâie. Aveți liber şi la fructe, în timp ce este bine să evitați dulciurile, cu excepția celor care sunt *foarte* simple.

Pg.74

Nu uitați că grisinele, cum ar fi aşa-numitele *cracker,* conțin (la aceeaşi.greutate) cam dublul caloriilor prezente în pâine. în plus, sunt deseori preparate cu grăsime topită şi cu diferiți conservanți.

Este important, de asemenea, să fiți atentă la combinațiile corecte: nu toate alimentele se potrivesc între ele şi o alăturare greşită poate provoca o digestie lentă (şi somnolență), fermentații intestinale, meteorisme, balonări, tulburări pe care le resimte şi copilul.
în general: fructele ar trebui consumate întotdeauna în afara meselor; nu vor fi asociate carnea cu pastele şi cu cerealele; proteinele (lapte, ouă, brânzeturi, carne, legume) nu ar trebui *niciodată* să fie consumate împreună (adică fie ouă, fie carne, fie legume şi aşa mai departe).

Pg.75

Hrăniţi-vă bine cu carne puţină
Poate că vi s-a întâmplat să vă întrebați dacă în timpul sarcinii este corect să adoptați o dietă vegetariană. Organizația Mondială a Sănătății, FAO şi UNESCO au publicat în periodicul OMS „Sânte du mon.de" lista celor mai răspândite idei false şi credințe greşite.
Pe primul loc este următoarea precizare: „Regimurile vegetariene slăbesc constituția fizică şi nu favorizează creşterea. Este fals: un regim vegetarian bine echilibrat poate dezvolta muşchii, poate produce energie şi forță mai mult decât un regim alimentar pe bază de produse animale. La fel de fals este şi faptul că alimentația din cele mai multe țări în curs de dezvoltare ar fi lipsită de proteine, în realitate, cu puține excepții, malnutriția este cauzată, în general, de o lipsă a nutriției. Este o problemă de cantitate. De fapt, în cea mai mare parte a lumii, alimentația de la fața locului, dacă este suficientă cantitativ, furnizează toate proteinele necesare unui echilibru perfect al organismului'[1].
Avantajele
Dieta vegetariană oferă numeroase avantaje. Hrănindu-se doar cu fructe şi zarzavaturi crude, se întâmplă foarte rar ca la vegetarieni să apară carențe de acid folie, vitamine din grupul B al căror deficit provoacă anemie şi lipsă de energie. în plus, o dietă cu mâncăruri vegetale naturale este bogată în multe alte vitamine, în săruri minerale şi în celuloză. Datorită acestei ultime substanțe, vegetarienii nu au de-a face cu constipația. Unii medici şi oameni de ştiință (ca Bircher-Benner, Bruker, Claude Aubert) au demonstrat fără putință de tăgadă că o alimentație care cuprinde vegetale, cu adăugarea, de altfel facultativă, a unor subproduse animale (brânză, ouă, miere), este cea mai favorabilă refacerii şi menținerii sănătății. în culturile arhaice (chiar dacă ele erau evoluate şi încetaseră să mai fie primitive) era răspândită credința unei sacralități a animalelor in general şi a unor anumite specii în particular. Abținerea de la consumarea cărnii lor este condiția necesară pentru a dobândi acea „puritate" necesară pentru a săvârşi anumite acțiuni (mai ales ritualuri religioase)

Pg.76

sau pentru a ieşi cu succes din situații dificile, cum ar fi acelea care puteau apărea la vânătoare, pescuit, război, graviditate, naştere şi alăptare.
în ciuda tuturor avantajelor pe care le aduce o alimentație din care lipseşte carnea, Ferdinando Delor, medic şi fost preşedinte al Asociației vegetariene italiene, nu recomandă femeii însărcinate să înceapă noul regim într-o fază atât de delicată a vieții sale. Şi aceasta nu pentru că ar fi ceva periculos pe plan fiziologic (chiar dacă toate ar trebui să se adapteze treptat la asemenea schimbări ale obişnuințelor), ci pentru a nu se crea o stare de agitație.

Teama de a nu se asimila o cantitate suficientă de proteine decât dacă se consumă carne este atât de adânc înrădăcinată şi răspândită, încât punerea în discuţie a acestei dogme (care, astăzi, în cele mai avansate medii ştiinţifice începe să fie abandonată) se loveşte întotdeauna de îndoială şi neîncredere. Trebuie să evităm, însă, orice ocazie care să creeze teamă, nervozitate şi îngrijorare.
Pe de altă parte, lăsând la o parte aspectele cu caracter etic şi filosofic, problema alimentaţiei vegetariene nu este punctul central pentru o alimentaţie sănătoasă.
Desigur, există o serie de boli pentru a căror vindecare este important să se evite produsele animale, dar aşa-numitele „boli ale civilizaţiei" (constipaţie, carii dentare, calculi biliari, boli metabolice, tulburări de circulaţie a sângelui şi reumatism), de care gravida nu este scutită, nu sunt provocate de consumul de carne, ci, mai ales, de lipsa nutrimentelor vitale. Un consum moderat de carne fiartă sau de peşte, cu aportul concomitent al unei anumite cantităţi de alimente crude, cum ar fi terciul de cereale proaspete, grăsimile menţinute în starea lor naturală şi pâinea integrală, nu provoacă nicio neplăcere.

„Vegetarienii budincii"

Dacă, însă, sunteţi deja vegetariană, foarte bine, continuaţi să fiţi astfel. Dar, atenţie!
După o logică riguroasă, s-ar putea defini ca vegetarian şi cel care se hrăneşte cu conserve de legume sau gemuri de fructe care, din cauza proceselor de conservare, şi-au pierdut toate calităţile vitale pe care le aveau în stare crudă.

Pg.77

Mulţi vegetarieni elimină din dieta lor numai carnea, dar lasă neschimbat tot restul. Ei bine, o astfel de alimentaţie nu oferă niciun avantaj, ba chiar este mai puţin valoroasă decât dieta mixtă obişnuită, pentru că o persoană care nu consumă carne, nici produse preambalate în vid, se îndreaptă cu plăcere, în compensaţie, către dulciuri şi făinoase. Aceşti „vegetarieni ai budincii", aşa îi numeşte Bruker, au contribuit la discreditarea vegeta-rianismului.
Evitarea cărnii aduce avantaje sănătăţii doar dacă este înlocuită de alimente cu o valoare ridicată, dacă legumele crude şi cerealele integrale ocupă un loc relevant în dietă.
Se întâmplă ca, după mulţi ani de vegetarianism să se reducă simţitor cantitatea de grâu consumată zilnic şi, în special, în timpul verii. Vestea apariţiei unei sarcini trebuie să le facă pe femeile în cauză să se reîntoarcă la grâul zilnic (în pâinea integrală şi în făină) şi „terciul" de grâu proaspăt măcinat. Dacă aţi abandonat total şi subprodusele animale, este cazul să reintroduceţi din când în când iaurtul, lactatele proaspete şi câteva ouă. în opinia lui Dextreit şi a altor cercetători, graviditatea şi alăptarea nu pot fi duse la bun sfârşit cu o alimentaţie care conţine doar vegetale.
Atenţie la cartofi
Un avertisment în privinţa legumelor: cele care fac parte din grupul solanaceelor (cartofii, ardeii graşi, vinetele, roşiile) trebuie consumate cu moderaţie, chiar şi în plin sezon. „Dacă sunteţi gravidă şi mâncaţi un cartof pătat, chiar dacă aţi îndepărtat-o, copilul se va naşte cu malformaţii." Este una dintre numeroasele credinţe despre graviditate. Este ceva adevărat? Să vedem. Dietetica obişnuită consideră cartoful drept principalul furnizor de carbohidraţi şi îl apreciază pentru conţinutul de vitamină C. Această plantă

a înlocuit în ultima sută de ani cerealele, iar astăzi tuberculii ei sunt incluşi cu regularitate în tot mai multe feluri de mâncare. Cartoful este bogat în amidon, dar, contrar cerealelor, are un aport foarte redus de proteine. Compoziția sa minerală este dezechilibrată: este foarte bogat în potasiu, conține de şase ori mai puțin fosfor, de cinci ori mai puțin magneziu şi de patru ori mai puțin fier. Frunzele sale sunt otrăvitoare şi, când tuberculul încolțeşte sau devine verzui, produce o substanță toxică, solanina.

Pg.78

S-a demonstrat că acest alcaloid influențează negativ creierul, făcând ca sistemul nervos central să funcționeze cu greutate. Unii oameni de ştiință care fac referire la filosofia Zen şi la antroposofie nu ezită să catalogheze cartoful printre alimentele anti-fiziologice şi recomandă folosirea lui moderată, mai ales în cazul femeii însărcinate şi copiilor: un consum exagerat al acestei legume poate provoca o serie de alterări care provoacă o creştere peste normal a lichidelor din interiorul creierului fetal. în plus, cartoful favorizează dezvoltarea florei microbiene intestinale: ca şi zahărul, este, de fapt, folosit pentru culturile de microbi din laboratoare.
în rest, faptul că aceşti tuberculi pe care omul îi cunoaşte de mult timp, uşor de cultivat şi mai productivi decât cerealele, nu au reuşit niciodată, înainte de era dezvoltării industriale, să le înlocuiască pe acestea din urmă (până în secolul al XlX-lea se credea despre cartofi că erau otrăvitori) demonstrează că omul constatase sau simțise intuitiv inferioritatea cartofului în comparație cu semințele de grâu şi a înțeles că nu se putea face din el baza alimentației.
Dacă vă plac cartofii (şi, în genere, datorită efectului lor uşor calmant, femeile însărcinate îl consumă cu poftă), nu vă privați de ei, dar consumați-i cu moderație, nu mai mult de o dată pe săptămână. în cazul unui asemenea consum normal, nu prezintă niciun pericol.
Important este să cumpărăm cartofi neiradiați şi cultivați în ferme biologice.
Dintre toate legumele şi verdețurile, cartoful resimte cel mai mult efectele negative ale îngrăşămintelor chimice. Abuzul de potasiu, folosit pentru a obține o recoltă mare, dăunează calității, partea comestibilă este într-un contact direct cu îngrăşământul, iar insecticidele cu care sunt stropite frunzele pătrund purtate de apa ploilor până la tubercul.
De regulă, cartoful nu trebuie în niciun caz păstrat pentru masa următoare (dacă ați gătit o ciorbă care trebuie să rămână şi pentru a doua zi, nu puneți în ea nici cartofi, nici roşii) şi ar trebui mâncat fierbinte, abia scos din cuptor, în coajă.

Pg.79

Combinațiile proteice ca alternativă la carne
Face bine sănătății dacă învățați să reduceți consumul de proteine animale şi să-1 măriți pe cel al proteinelor vegetale, cu atât mai mult dacă alimentele sunt combinate în aşa fel încât să fie pus în valoare aportul lor proteic.
Alimentația vegetariană poate fi foarte simplu pusă în aplicare, dar cere o anumită cunoaştere a fenomenelor caracteristice nutriției.
O masă completă, conținând proteinele indispensabile, carbo-hidrații, vitaminele şi sărurile minerale pentru menținerea şi dezvoltarea țesuturilor, poate fi formată dintr-un morcov, puțină salată, o farfurie de linte şi două felii de pâine integrală. în acest meniu extrem de simplu, îmbinarea

legumelor cu cereale, sub formă de pâine, garantează aportul de aminoacizi de cea mai bună calitate.
în timp ce, de fapt, proteinele conținute în carne, în ouă şi în lapte sunt „complete", conțin, adică, toți aminoacizii esențiali pentru alimentație, cerealele, fructele uscate şi legumele furnizează proteine incomplete şi trebuie asociate cu alimente care conțin amino-acidul care le lipseşte.

Echilibrul din unele mâncăruri tradiționale

Pentru străbunicii noştri, pe masa cărora carnea apărea o dată pe săptămână (duminica), chiar dacă nu aveau habar de dietetică, era normal să combine alimentele astfel încât să obțină o mâncare cu un conținut înalt de proteine.
Un element care revine deseori în bucătăria populară italienească este reprezentat de cereale (sărace în lizină) combinate cu legume (bogate în lizină), atât întregi, cât şi în făină: *farinata* (un fel de plăcintă din făină de năut) şi *mes-ciua* (supă de grâu cu năut şi fasole albă) în Liguria; *lagane* şi năut în toată Basilicata; *maltaja* şi fasole în Lombardia; *maccu* cu bob în Sicilia. Omniprezenta*polenta* (mămăliga), fie galbenă, fie maronie (din hrişcă), era deseori combinată cu lapte şi cu brânză; în timp ce prăjiturile din zilele de sărbătoare erau făcute cu muguri de brad, migdale, nuci şi smochine uscate sau stafide ca îndulcitori. Iată, practic, cum se pot obține proteine de valoare egală cu cele din carne. Este suficient să se combine fiecare dintre alimentele următoare dintr-un grup cu unul din celelalte grupuri în acelaşi fel de mâncare.

Pg.80

Printre altele, proteinele din acest meniu sunt utilizate mai bine de organismul nostru şi, cât despre valoarea nutritivă, puțin unt de arahide întins pe o felie de pâine integrală, alături de un pahar cu lapte este, fără îndoială, mai bun decât pâinea albă cu unt, alături de un suc de fructe.

Primul grup

Cereale. Fulgi de grâu; fulgi de orez; fulgi de orz; făină galbenă; făină de hrişcă; făină de secară; orz; griş; paste făinoase; orez; mei.

Al doilea grup

Legume. Mazăre; linte; fasole boabe verde; fasole de Spania; azuki (fasole roşie); bob; făină de bob; soia; sos de soia; lapte de soia; tofu (caş de soia numit „brânză de soia").

Al treilea grup

Semințe oleaginoase. Nuci; migdale; alune; semințe de in; semințe de dovleac; semințe de floarea soarelui; semințe de susan (tahin); unt de arahide.

Al patrulea grup

Lactate. Lapte; iaurt; brânză albă; ouă; parmezan.
Polenul, un supliment prețios
Pentru a face să crească aportul proteic, mai ales în al doilea şi al treilea trimestru, nimic nu este mai bun decât câteva lingurițe de polen de albine. Oricât ar părea de ciudat dată fiind originea sa vegetală, el conține un procentaj foarte înalt de substanțe proteice, între 15 şi 35%, în funcție de varietate.
Este vorba despre un aliment complet, de o excepțională valoare nutritivă şi, mai ales, bogat în factori vitali.
Alegeți tipul granule şi nu pe cel pulbere, pentru că acesta din urmă s-ar putea să fi fost supus unei încălziri în timpul măcinării. Important este să-1

mestecați bine, inclusiv pelicula exterioară şi să nu uitați că în scurt timp îşi pierde din calități. Pentru o digerare mai bună şi o asimilare totală, poate fi măcinat cu o râşniță manuală obişnuită.

Pg.81

De curând a fost lansat pe piață miezul de polen: granulele au fost eliberate cu ajutorul solvenților din învelişul dur şi supuse unor tratamente speciale care îl vor face mai uşor de asimilat, fără riscul ingerării unor „substanța nocive sau alergice". Şi în acest caz este mai bine să respectăm o regulă importantă a alimentației naturale care ne recomandă să consumăm alimentele în forma şi integralitatea pe care ni le oferă natura. De altfel, având în vedere concentrația deosebită a substanțelor nutritive, este suficient să luăm doar câteva grame de fiecare dată şi, pentru a evita probleme de digestie, este suficient să nu amestecăm polenul cu laptele, mierea sau cu iaurtul.
Experimentele efectuate pe şoareci într-un interval de timp de şase luni au demonstrat că aceste animale nu prezentau nicio carență nutritivă, cu toate că fuseseră alimentați doar cu polen de albine. Se spune că în trecutul foarte îndepărtat multe populații au reuşit să supraviețuiască unor lungi perioade de foamete, hrănindu-se exclusiv cu dulciuri preparate din miere şi polen. Este suficient să ne gândim că în acest produs al stupului se pot găsi toți aminoacizii esențiali şi într-un procentaj mult mai mare decât în carnea de vită, în ouă şi în brânză.
O mină de vitamine
Şi prezența sărurilor minerale, în special potasiu, fosfor, calciu şi magneziu, este la un nivel înalt. Conținutul de fier este aproximativ egal sau superior celui din spanac, carne de cal şi şuncă, în timp ce procentajul de calciu este mai mare decât acela din alte alimente considerate a fi bogate în acest element: laptele, lintea, ouăle şi chiar unele brânzeturi (de tipul *Bel Paese,* caş dulce de vacă şi brânză proaspătă de vacă).
Conținutul de fosfor este net superior aceluia din carnea proaspătă şi din organele *vii* ale diferitelor animale (creier, ficat), în timp ce conținutul de potasiu este aproximativ egal cu cel din nuci şi superior celui din banane, din carnea de vită şi din grâul integral; cantitatea de magneziu este şi ea superioară aceleia din multe alimente atât de origine animală, cât şi vegetală.
Un excelent supliment nutritiv, datorită prezenței vitaminei B_{12}, polenul este un aliment aproape obligatoriu pentru cine exclude din dietă ouăle şi laptele. Vitamina B_{12} este menționată frecvent de adversarii vegetarianismului pentru a demonstra pericolele acestei diete care ar fi lipsită de acest element. Dacă, în afară de

Pg.82

vegetale, mâncați ouă şi lactate, nu este nicio problemă: B_{12} se găseşte şi în lapte.
Dacă sunteți totalmente vegetariana (adică nu consumați nici ouă, nici lactate), nu este necesar un supliment de vitamina B_{12} în comprimate, din moment ce, după cum ştiu toți oamenii de ştiință, ea este sintetizată spontan de corpul uman prin acțiunea
unor anumite microorganisme prezente în flora intestinală cu
condiția ca aceasta să fie într-o stare bună.

în orice caz, urme de vitamina B_{12} sunt prezente în câteva vegetale
şi este bine să includem în dietă, la alegere:
• germeni de soia;
• pătrunjel (100 de grame de pătrunjel crud conţin 60 de miligrame de vitamină B_{12}, iar necesarul zilnic în timpul sarcinii a fost apreciat în jur de 30 de miligrame pe zi);
• tătănească;
• alge marine. Acestea se găsesc destul de uşor în comerţ sub formă de produs uscat; se lasă la înmuiat circa zece minute înainte de a fi fierte împreună cu alte verdeţuri, legume sau cereale;
• anumite alimente fermentate şi toate preparatele pe bază de soia (tamaris, miso) folosite în bucătăria macrobiótica.

Pg.83

În aşteptarea naşterii
în vederea naşterii, toate forţele organismului intră în acţiune. Este, prin urmare, nevoie să se ajungă la acest moment într-o bună condiţie fizică, cu un corp odihnit (în timpul sarcinii, nevoia de somn creşte: nu vă rămâne decât s-o satisfaceri!) şi dezintoxicat, în acest scop ar fi mai bine să luaţi câteva măsuri. înainte de orice, către sfârşitul perioadei de graviditate, puteţi încerca să reduceţi la minimum consumul de sare.
Un regim fără sare face ca primele contracţii să fie mai puţin dureroase, accelerează dilatarea colului uterin şi scurtează durata travaliului
Salvie şi cuişoare
în ultimul trimestru încercaţi să înlocuiţi toate băuturile cu infuzii de salvie (20 de grame de frunze de salvie în infuzie la un litru de apă clocotită). Dacă sunteţi deja la al doilea copil, este suficient s-o beţi în ultima lună.
Ţăranii bătrâni, care ştiau foarte bine să-şi îngrijească animalele cu ceea ce aveau la dispoziţie, ajutau vacile să fete dându-le să bea o infuzie de salvie şi de sabină (muguri de ienupăr). Salvia se poate folosi şi în prepararea mâncărurilor, la umpluturi, în plăcinte, în supe. Frunzele mari de salvie, date prin pesmet şi prăjite, sunt excelente. La nevoie, unii medici naturişti recomandă extractul de salvie în ultima săptămână.
Alte mirodenii care au o influenţă pozitivă asupra naşterii sunt cuişoarele.
Această mirodenie are o însuşire ciudată de a fortifica ţesuturile uterului. Cuişoarele se folosesc, de obicei, înfipte în ceapa care se fierbe într-o ciorbă.
Se pot folosi şi sfărâmate, apoi presărate peste diferite preparate culinare.
Este important să nu se mai consume alimente solide prea multe începând de la primele contracţii pentru a nu apărea voma. Faceţi, eventual, un borş cu cuişoare cu puţin timp înainte de naştere.

Pg.84

Băi de şezut şi cataplasme pentru dezintoxicarea ţesuturilor
Pentru a menţine elasticitatea muşchilor perineului este util să se facă o dată la două zile o baie de şezut cu grăunţe de secară şi flori de tei. Este suficientă o mână de flori de tei şi de secară la un litru de apă clocotită. Lăsaţi să se infuzeze într-un vas cu capac timp de cinci minute; strecuraţi apoi lichidul şi lăsaţi-1 să se răcească. Această baie rece (apa rece activează circulaţia sângelui) nu trebuie să dureze mai mult de zece minute şi nu mai mult de cinci în timpul ultimelor două săptămâni. Restul corpului trebuie acoperit bine ca să evitaţi o răceală.
în ultimul trimestru încercaţi să vă aplicaţi cataplasme cu argilă pe abdomen şi pe zona lombară. Dacă nu aţi auzit niciodată vorbindu-se despre acest remediu străvechi (care ar trebui să se găsească în oricare farmacie a casei) este momentul să-1 încercaţi, învăţând să folosiţi argila, o puteţi utiliza şi pentru a remedia unele eventuale tulburări minore ale copilului dumneavoastră. Argila, în special dacă este

asociată cu un regim vegetarian, are, în opinia marilor naturalişti germani Kneipp, Khun, Felke, efecte excelente asupra formării copilului şi în pregătirea gravidei pentru naştere.
Aceste aplicaţii sunt o măsură preventivă foarte bună în privinţa gestozei (argila are proprietatea de a absorbi toxinele) şi oxigenează copilul, deoarece schimbul de căldură accelerează circulaţia sanguină.
Se înmoaie în apă rece argila până când este ca o pastă moale, bună de aplicat. Se întinde direct pe piele şi acest strat de câţiva milimetri se acoperă cu o pânză de in, iar deasupra acesteia se pune o pătură de lână. Când se înlătură cataplasma, argila este aproape uscată aşa că se desprinde uşor de piele. Dacă nu se desprinde cu uşurinţă, turnaţi puţină apă călduţă între argilă şi piele, după care spălaţi cu săpun. Nu folosiţi niciodată pentru această operaţie alcool sau apă de colonie. Argila respectivă nu mai poate fi folosită pentru o altă cataplasma. Aplicaţiile trebuie făcute de preferinţă seara şi păstrate toată noaptea, în cicluri de cincisprezece zile pe lună.
Argila pentru uz extern poate fi cumpărată din magazinele de produse naturiste.

Pg.85

Pământul face bine!
în manualul său *Argila care vindecă,* Raymond Dextreit afirmă că aplicarea unor cataplasme reci de argilă pe abdomen imediat după naştere previne riscurile de infecţie şi o curăţare imperfectă a uterului. Argila este utilă şi în cazul ameninţării de avort. Argila poate fi şi băută. într-adevăr, ea curăţă sângele, neutralizează toxinele (şi, în perioada aceasta, trebuie anihilate şi cele ale fătului) şi are un efect remineralizant.
Conform unor analize efectuate în Franţa de Centrul naţional pentru cercetare ştiinţifică, argila conţine siliciu, calciu, fier, magneziu şi alte săruri minerale şi oligoelemente de care gravida are o mare nevoie.
Posologia recomandată de majoritatea oamenilor de ştiinţă este de o linguriţă la trei sferturi de pahar cu apă. Mai întâi se bea apa argiloasă şi, mai apoi, treptat, şi argila, mestecând-o în totalitate. Prepararea se face cu o seară înainte, se lasă în repaus pe timpul nopţii, iar în dimineaţa următoare se bea.
Dacă suferiţi de greţuri în timpul primului trimestru şi nu suportaţi băuturile, puteţi suge bucăţele mici de argilă în timpul zilei sau faceţi biluţe de argilă înmuind-o cu o infuzie aromatică de salvie sau de cuişoare. Sugând aceste biluţe se va obţine ameliorarea greţurilor.
Această cură se face în cicluri alternative de câte zece zile.
Obiceiul de a mânca pământ (geofagie) este încă răspândit la unele populaţii africane.
Gestantele Fulup Baiot mănâncă pe toată durata sarcinii pământul din muşuroaiele făcute de termite, cu convingerea că vor naşte astfel copii bine dezvoltaţi.
Pentru o asemenea credinţă există o atestare ştiinţifică: pământul pe care îl aleg este, de fapt, bogat în principii active utile creşterii copilului.
„Hrana gând"
Găsiţi-vă timp pentru a vă dedica dumneavoastră şi copilului. O plimbare chiar şi scurtă în fiecare zi, într-un loc liniştit şi (dacă este posibil) cu multă vegetaţie va ajuta atât fizicul, cât şi mintea. Pregătiţi-vă tot\:eea ce va fi necesar pentru naştere şi pentru nou-născut încă de la începutul lunii a şaptea, astfel încât să nu mai aveţi griji în ultima perioadă şi să vă puteţi îngriji interiorul

Pg.86

organismului pentru naşterea noii fiinţe. Pentru multe femei este ceva spontan să devină mai atente la propriul organism, ascultându-se.
Gândiţi-vă cu bucurie la copilul pe care nu peste mult timp îl veţi ţine în braţe. „Hrana gând" cu care îl veţi alimenta pe copilul dumneavoastră îşi are şi ea o importanţă semnificativă.
Rolul viitorului tată este de a o ajuta pe mamă să fie liniştită. Ceea ce îi este de folos copilului este o atmosferă destinsă, senină şi sentimente de speranţă.
După ce am trecut în revistă o mulţime de aspecte practice referitoare la starea de graviditate, ne place să încheiem cu câteva rânduri scrise de pediatrul zur Linden: „Naşterea unui copil este un eveniment, am putea spune, de natură sacrală, în faţa căruia putem încerca aceeaşi dăruire, aceeaşi smerenie interioară pe care o încercăm în faţa morţii... Dacă mama învaţă să perceapă naşterea ca pe un eveniment care se petrece între o lume spirituală şi o lume pământească, ea se apropie în acest caz de momentul naşterii cu o stare sufletească total diferită ... apare atunci o senzaţie de siguranţă a vieţii în care teama nu-şi poate găsi locul".

Pg.87

Meniuri şi reţete pentru viaţă
Meniul zilnic al unei gravide ar trebui să includă, la alegere, un aliment din fiecare grupă care urmează:
1. Carne, peşte, pui, ouă (nu mai mult de patru ori pe săptămână), mazăre, fasole, năut, nuci, migdale, alune, seminţe de floarea soarelui, seminţe de dovleac, seminţe de in.
2. Lapte, iaurt, brânză proaspătă, parmezan, caş dulce.
3. Fructe şi verdeţuri proaspete şi sucurile lor.
4. Cereale integrale şi produse coapte.
5. Ulei de măsline extravirgin, unt, smântână proaspătă.
6. Lichide (între mese): apă de la robinet (mai bine ar fi după fierbere timp de trei minute), apă îmbuteliată plată, tizane, cafea de orz, supe de legume.
Ce este important să mâncaţi
Consumaţi zilnic cel puţin un aliment vegetal crud şi o porţie de verdeţuri cu frunze (pentru a reduce doza de nitraţi nu ţineţi în frigider verdeţurile proaspete şi, dacă le fierbeţi, mâncaţi-le imediat!)
De patru ori pe săptămână consumaţi ceva vegetal de culoare galben-portocaliu şi unul sau două alimente bogate în vitamina C (boabe de măceş din infuzie, gem de coacăze negre, citrice, varză, pătrunjel, creson, cartof şi, în general, toate vegetalele proaspete, mai ales părţile lor exterioare)
De asemenea, pentru a evita balonările şi tulburările digestive, obişnuiţi-vă să mâncaţi încet şi să nu încheiaţi niciodată masa cu fructe. Fructele trebuie mâncate între mese, iar legumele crude întotdeauna la început, ca antreuri.
Dimineaţa, dacă este posibil, luaţi micul dejun în pat. Dacă nu, întindeţi-vă pe pat imediat după ce aţi mâncat şi staţi aşa o jumătate de oră.
înainte de micul dejun puteţi lua, alternativ:

Pg.88

• 0,5 grame de lăptişor de matcă timp de douăzeci de zile, ţinând această doză sub limbă. Lăptişorul de matcă (existent şi sub numele de *Pappa reale)* se vinde, de obicei, în ambalaje de câte 10 grame şi trebuie păstrat în frigider

(asiguraţi-vă că în momentul cumpărării era proaspăt!). Este indicat în caz de oboseală şi de extenuare. Faceţi aceasta în două cicluri: la începutul sarcinii şi imediat după naştere (favorizează secreţia de lapte);
• sau un pahar de apă în care în seara precedentă aţi pus o linguriţă de argilă;
• sau un pahar de suc de morcovi proaspăt stors. Este bun împotriva anemiei (conţine până la 7% fier) şi conţine multe minerale (fosfor, calciu, magneziu, sulf şi alte săruri minerale). Are proprietăţi galactogene şi, prin urmare, este indicat în timpul alăptării.
Pe măsură ce sarcina avansează şi volumul uterului creşte, comprimând stomacul, va apărea în mod natural tendinţa de a mânca puţin şi des. Dar aceasta nu înseamnă că trebuie să mâncaţi toată ziua, fără întrerupere.
Meniurile propuse la sfârşitul acestui capitol au fost gândite pentru a vă permite să mâncaţi puţin şi în mai multe reprize.
Dozele şi porţiile nu au fost indicate ca fiind absolut obligatorii. Dacă urmaţi o alimentaţie cât mai naturală posibil vă puteţi ghida după pofta de mâncare pe care o aveţi: un măr ca gustare sau trei mere, dacă doriţi, nu comportă riscul creşterii în greutate. Produsele elaborate industrial, făcute în mod artificial ca să stârnească pofta cu arome de tot felul, stimulatoare şi stabilizatoare chimice, prea mult zahăr şi sare sunt cele care provoacă o foame la fel de artificială. Oamenii ajung astfel să mănânce doar din lăcomie. De aici vin toate problemele de calcul al caloriilor pentru a le putea menţine între anumite limite.
Câteva idei pentru o bucătărie sănătoasă ...şi gustoasă
în ultimii ani au fost publicate destul de multe cărţi bune de reţete pentru bucătăria naturală, vegetariana, macrobiótica, sau, pur şi simplu, pentru a mânca bine. In orice caz, un fel bun de mâncare nu trebuie judecat după modul mai mult sau mai puţin elaborat în care au fost combinate ingredientele, ci după valoarea biologică

Pg.89

MENIU TIP PENTRU O SĂPTĂMÂNĂ

	LUNI	MARŢI	MIERCURI
Mic dejun	• pâine cu stafide, prăjită, cu puţină miere • infuzie de plante preferate (cimbrişor, salvie sau măceşe) sau ceai bancha (macrobiotic) sau cafea de malţ	suc de morcovi cruzi • o felie de tortă de morcovi	• o cană de muşii cu fructe uscate sau • lapte cu cereale expandate

Gustare	trei curmale	• o felie de pâine de secară cu măsline	# infuzie de măceş • biscuiţi de hrişcă
Prânz	salată combinată din trei legume: una cu frunze sau cu tulpină (lăptucă, varză, telină); una cu rădăcină (morcov, sfeclă roşie): una cu fruct sau floare (roşie, anghinare); condimentată cu sos de iaurt şi germeni • urdă cu nuci	fel unic: tăiţei cu salvie sau - mămăligă de hrişcă şi ciuperci sau - spaghete de soia cu sos ragu vegetal	• verdeţuri în sos picant • pâine cu semințe de in • friptură sau roast-beef cu sos de salvie
Cină	orez cu lapte • mere coapte « la cuptor cu cremă de orez	• supă cu paste sfeclă cu lapte • brânză nefermentată	• borş de orz • desert cu migdale
înainte de culcare	• infuzie de tei cu miere	• un măr	• o cană de lapte

MENIU TIP PENTRU O SĂPTĂMÂNA

JOI	VINERI	SÂMBĂTA	DUMINICA
• o cană de prune uscate puse la muiat de cu seară, cu o lingură de semințe de in • pâine prăjită	• fructe proaspete de sezon, de preferat măr, struguri, caise, portocale, coacăze, cireşe, pere	• cremă dulce cu făină de orez. lapte, miere si câteva alune	pâine de secară • un ou ochi fiert in apă
• un măr sau o jumătate de linguriță de polen	• un pahar de lapte de migdale	două smochine cu migdale	a cocktail de sucuri de legume crude: morcov, sfeclă roşie, roşie, condimentat cu ulei şi lămâie
• rizotto cu curry • omletă cu fulgi de ovăz, parmezan şi verdețuri cu frunza verde • tortă de nuci sau	• salată de plante sălbatice • macrou, teleosten sau alt peşte cu carne albă • verdețuri fierte	• cremă de avocado sau salată de avocado • salată de orez cu măsline, caş dulce de vacă, un ou răscopt, piept de pui	pâine de mei la tavă cu verdețuri, măsline şi brânză • pere coapte

• iaurt		• pâine de mei	
• supă de morcovi şi dovlecei cu germeni de grâu • două felii de pâine integrală • o felie de tortă de mere	• supă de usturoi cu crutoane • pateu vegetal de linte sau piure de legume • o felie de prăjitură cu prune	• cremă de urzici • o felie de morun fiert la aburi • cartofi copți în coajă, la cuptor	• orez şi mazăre (proaspătă sau uscată) cu pătrunjel • clătite cu cinci cereale (din făinuri integrale amestecate) umplute cu brânze şi verdețuri
• o cană de lapte	• decoct de lăptuci cu miere	• o cană de apă de orz călduță cu lămâie şi miere	• o cană de lapte

Pg.91

a acestora: prospețime, nivel de coacere, metoda de cultivare după criterii biologice şi biodinamice (adică pe terenuri sănătoase din punct de vedere biologic, fără adăugarea de fertilizanți chimici şi pesticide), tehnica de conservare. Iarna, este mai valoroasă din punct de vedere nutritiv o supă cu puține legume de sezon biologice (ceapă, varză, sfeclă) decât o supă congelată mai bogată ca varietate, dar săracă în factori vitali (în prelucrările alimentare industriale se folosesc mai mult de 5.000 de substanțe chimice!). Pe de altă parte este suficient să acceptați ca alimentele să fie naturale doar în limita posibilului pentru a nu vă petrece chiar toată ziua în bucătărie ...
Vă facem aici câteva sugestii care v-ar putea folosi pentru a pune în practică ceea ce am spus până acum. S-a dat întâietate rețetelor de supe datorită proprietăților remineralizante ale acestora şi mâncărurilor care prevăd utilizarea de semințe oleaginoase şi de plante aromatice, două ingrediente importante.
Ciorba de arpacaş
Puneți arpacaşul la înmuiat timp de opt ore. Fierbeți în aceeaşi apă până când boabele sunt moi. Curățați spuma cu o spumieră şi păstrați separat câteva linguri de boabe întregi. Amestecați bine cu blenderul zeama şi arpacaşul rămas şi adăugați la sfârşit boabele păstrate întregi. într-o ceaşcă

bateți un gălbenuş de ou cu lapte, nucşoară şi parmezan ras. Adăugați în ciorbă şi fierbeți la foc mic timp de trei minute, fără a lăsa să clocotească.
Borş de orz
Preparați borşul aşa cum faceți de obicei, iar în loc de orez sau paste puneți orez perlat sau, cel mai bine, orez decorticat, adică fără coajă.
Apă de orz
Este o băutură hrănitoare şi răcoritoare care se obține fierbând timp de o jumătate de oră 30 de grame de orz într-un litru de apă. Acest decoct, bogat în fosfor, calciu, fier, magneziu, poate fi consumat fie cald cu unt crud cât o nucă şi pătrunjel verde, fie rece cu suc de lămâie. Este recomandat şi în caz de prezență a albuminurie (albúmina în urină).
Orez cu lapte
Fierbeți orezul în apă cu o bucățică dintr-un baton de vanilie, stafide şi un praf de sare. Către sfârşitul fierberii adăugați laptele.

Pg.92

Ca regulă generală, se fierb doar ingredientele care, prin forța lucrurilor, trebuie să fie fierte pentru a se putea mânca. Când orezul este gata, luați-1 de pe foc, adăugați un gălbenuş de ou şi bateți spumă albuşul. Puneți din nou pe foc şi lăsați compoziția să se lege, dar n-o lăsați să clocotească. Se poate consuma şi rece, adăugându-se o linguriță de miere.
Cremă de urzici
Spre deosebire de alte legume, urzicile au avantajul că nu trebuie cultivate cu îngrăşăminte chimice. Această plantă este, în plus, bogată în fier şi magneziu şi are proprietăți galactogene (stimulează producția de lapte). Primăvara, în afară de faptul că se găsesc pe câmp, se vând şi în unele magazine.
Rumeniți două cepe în ulei de măsline. Adăugați urzicile şi acoperiți-le cu apă. După o jumătate de oră de la primul clocot pasați totul prin sită. îngroşați zeama cu puțină făină înmuiată în puțină apă rece şi mai fierbeți zece minute. Dregeți cu parmezan şi smântână.
„Supa vieții"
Aşa a numit Maurice Messegue această sănătoasă şi frumos mirositoare supă care nu ar avea niciun motiv să invidieze borşul de carne.
într-un litru de apă clocotită se aruncă o duzină de căței de usturoi, o crenguță de cimbru, alta de rozmarin şi o frunză de dafin. Pentru a da consistență acestei supe foarte uşoare se adaugă în timp ce fierbe timp de zece minute trei linguri de ulei de măsline extravirgin. între timp se pun pe o farfurie rotundă două felii de pâine integrală întărită şi se toarnă deasupra un polonic de supă Fierbinte, în ultimul trimestru de sarcină, puteți înlocui rozmarinul din această rețetă originală cu salvie şi o puteți îmbogăți cu o lingură plină de drojdie de bere.
Dacă pâinea şi uleiul sunt de calitate foarte bună, supa are un gust plăcut chiar dacă nu i se adaugă sare. Folosiți această supă şi în caz de răceală sau de gripă: usturoiul are proprietăți dezinfectante şi bactericide.
Paste ca în Romagna
Amestecați două linguri de pesmet, o lingură de parmezan ras, o lingură de făină, două ouă şi un praf de nucşoară rasă. Adăugați acest aluat în borşul care clocoteşte, preparat din morcovi întregi,

Pg.93

cu tulpină şi frunze, praz, ceapă, cimbru, cuişoare, ţelină, folosind acel aparat special prin care aluatul respectiv se transformă într-un fel de viermişori încreţiţi. Lăsaţi să fiarbă timp de trei minute şi dregeţi cu o mână de parmezan ras.
Este esenţială pentru această supă calitatea ingredientelor: preparaţi singură pesmetul folosind nişte pâine integrală bună care s-a întărit şi măcinaţi pe loc făina.
Dacă nu aveţi o râşniţă specială pentru cereale, pentru nişte cantităţi atât de mici puteţi folosi o râşniţă obişnuită de cafea.

Ragă vegetal

Este rezultatul mai multor legume înăbuşite, adică fierte în sucul propriu. Printr-o tehnică specială a fierberii, ele devin un sos foarte gustos cu care pot fi drese pastele de orice fel (în afară de pastele integrale, în comerţ se găsesc şi cele de hrişcă, de soia şi de mei).
Ori, încercaţi să le faceţi chiar dumneavoastră în casă, din făină biologică proaspăt măcinată, apă şi câteva ouă.
Puneţi într-o tigaie foarte puţin ulei, adăugaţi o ceapă şi o tulpină de praz tăiate în felii foarte subţiri. Căliţi la foc mic, acoperiţi şi amestecaţi din când în când cu o lingură de lemn. Adăugaţi apoi celelalte legume tocate şi foarte puţină apă, doar atât cât să nu se prindă. Câteva exemple:
• ceapă sau praz, un căţel de usturoi, ţelină, morcov, dovleac galben, frunze de salvie;
• ceapă sau praz, măsline fără sâmburi, o crenguţă de rozmarin şi seminţe de fenel măcinate;
• ceapă sau praz, un căţel de usturoi, dovlecei şi mentă proaspătă.
în momentul în care trebuie să turnaţi acest sos peste paste, adăugaţi ulei de măsline extravirgin, pătrunjel sau busuioc tocat şi presăraţi deasupra puţin parmezan ras.
Alternativă pentru sucul de roşii (care, în orice caz, ar trebui consumat doar vara, preparat din roşii proaspete şi din cele decojite din cutie) este sosul concentrat sau mai subţire de nuci, adaos care are marele avantaj că nu reclamă nicio formă de fierbere.

Pg.94

Pesto

Tocaţi mărunt un căţel de usturoi şi busuioc bine spălat şi bine uscat.
Mărunţiţi cu blenderul o mână de muguri de pin şi radeţi parmezan. Amestecaţi totul într-un vas de sticlă cu capac ermetic, adăugaţi deasupra ulei de măsline extravirgin, astfel încât să se formeze un sos moale.

Sos de nuci

Pisaţi insistent câteva nuci curăţate de coajă, cu un căţel de usturoi şi cu puţin miez de pâine înmuiat în lapte. Pelicula maronie se curăţă cu uşurinţă dacă scufundăm miezul de nucă în apă clocotită. Adăugaţi câteva linguri de smântână proaspătă lichidă, parmezan ras şi puţină apă pentru fierberea sosului.

Pizzoccheri cu salvie

Este vorba despre nişte tăiţei preparaţi din arpacaş. îi puteţi cumpăra gata făcuţi sau îi puteţi face dumneavoastră din făină de arpacaş.
Fierbeţi tăieţeii în modul obişnuit.
Când se aruncă pastele în apa clocotită, adăugaţi legume cu frunza verde (limba mielului, sfeclă, varză, pătrunjel, urzici şi un cartof).

Separat, într-o tigaie mică, rumeniți în ulei de măsline extravirgin doi căței de usturoi şi câteva frunze de salvie. Turnați deasupra tăieţeilor şi legumele bine scurse. Adăugând parmezan sau o brânză grasă obțineți un fel de mâncare complet şi sățios.

Sos cu salvie

Se combină bine cu carnea (fripturi, rață, pui). Prăjiți două cepe mari tăiate în feliuțe subțiri, adăugați o felie de pâine înmuiată în lapte şi o mână de salvie proaspătă tocată. Combinați totul cu sucul fripturii şi cu apă caldă.

Condiment de iaurt şi germeni pentru salata crudă şi fiartă

Amestecați bine o ceaşcă de iaurt natural cu puțină ceapă tocată mărunt, cu orice fel de germeni (foarte buni sunt cei de soia care se găsesc la unele magazine de produse naturiste) şi cu un praf de sare.

Pg.95

Desert de migdale

Curățați de coajă 100 grame de migdale şi pisați-le în piuliță, udându-le apoi cu un pahar de apă. Adăugați miere şi scorțişoară. Prăjiți apoi câteva felii de pâine, aşezați-le într-un vas de sticlă rezistentă la foc şi turnați deasupra crema de migdale trecută prin strecurătoare. Puneți la cuptor timp de zece minute.

Mere la cuptor cu cremă de orez

Preparați o jumătate de litru de cremă de orez de o densitate potrivită, adăugați scorțişoară şi o lingură de stafide uscate. într-un vas de sticlă rezistent la foc aşezați patru mere curățate de semințe şi turnați crema de jur împrejurul lor. Introduceți câteva alune în locul semințelor. Coaceți la cuptor.

Musli

Este una dintre combinațiile cereale-lactate-fructe uscate cele mai reuşite. Este un fel de mâncare uşor de preparat care permite chiar şi persoanelor fără nicio cunoştință despre bucătăria integrală să se bucure de gustul cerealelor. Pot fi folosite toate cerealele, dar fulgii de ovăz sunt cei mai indicați.

Puneți într-un castron două linguri de fulgi de ovăz şi una de fulgi amestecați (la alegere, de orz, de grâu, de secară) Adăugați laptele sau iaurtul şi lăsați să se umfle cerealele timp de zece minute.

Adăugați şi o lingură de nuci, migdale sau alune pisate, câteva stafide, câteva picături de suc de lămâie şi un măr dat pe răzătoarea mare. Amestecați bine, astfel încât să obțineți o compoziție omogenă, mai groasă decât o supă şi mai subțire decât un piure, îndulciți după dorință cu miere.

Fiind un aliment bogat în factori vitali, trebuie consumat imediat după preparare.

Prin conținutul bogat de vitamina (inclusiv de B_{12}), de săruri minerale, printre care fier, fosfor, calciu, şi de proteine, este o mâncare sănătoasă, completă, care pare să fi fost creat special pentru femeile gravide: în primul trimestru le permite să nu se îndoape cu dulciuri şi, după aceea, va putea fi îmbogățită cu germeni de grâu sub formă de fulgi sau se poate modifica această rețetă de bază, înlocuind fulgii cu grâul încolțit.

Amestecurile gata pregătite pentru musli care se găsesc în comerț sunt foarte comod de folosit, în cazul în care luați prânzul la locul de muncă. Va fi suficient, pur şi simplu, să adăugați peste ele lapte sau puțină apă.

Pg.96

Grâu încolțit
Spălați bine sub jet de apă o ceşcuță de boabe de grâu biologic şi puneți-le la muiat într-un vas acoperit.
După douăzeci şi patru de ore răsturnați totul într-o strecurătoare şi clătiți cu apă. Apoi, răsfirați bine boabele pe o farfurie întinsă sau într-o strecurătoare, astfel încât să „respire". Acoperiți-le cu un şervet umed.
Repetați operațiunea de clătire de două ori pe zi. După două zile de vară sau patru de iarnă, boabele vor încolți. Se pot mânca în starea lor naturală sau se poate prepara cu ele un terci de grâu proaspăt.
Este suficient să omogenizați grâul încolțit cu blenderul, adăugând şi puțină apă, astfel încât să rezulte o cremă foarte densă. Adăugați nuci şi mere rase.
Băutură cu salvie
Puneți la fiert timp de douăzeci de minute, la foc foarte mic, un buchețel de salvie, zece cuişoare şi o bucată de coajă de lămâie (doar dacă reuşiți să vă procurați lămâi care să nu fi fost tratate cu difenil).
Filtrați decoctul şi când se răceşte adăugați sucul de la o lămâie galbenă sau verde şi miere cât doriți.
Este băutura clasică a gravidei începând din trimestrul al treilea. *Lapte de migdale*
Introduceți în storcătorul de fructe şapte migdale fără coajă, un pahar de apă şi o linguriță de miere.
Migdalele se curăță scufundându-le timp de o clipă în apă clocotită. Un alt mod de preparare (potrivit şi pentru copiii mici): mărunțiți cu blenderul sau pisați în piuliță migdalele cojite, lăsați-le să se înmoaie o noapte cu puțină apă şi după aceea filtrați printr-o pânză sau printr-un tifon.

Pg.97

Alimentația lăuzei
Imediat după naştere, organismul îşi concentrează toate forțele asupra alăptării. Din instinct, toate mamiferele, chiar şi ierbivorele, după fătare îşi mănâncă placenta după expulzarea puiului. Nu este vorba doar despre o recuperare a proteinelor de înaltă calitate care, altfel, s-ar pierde: activitatea mamară este posibilă şi are loc doar dacă intră în funcție hormonii, iar placenta este o adevărată comoară. în afară de faptul că declanşează lactația, hormonii favorizează contracțiile uterului, împiedică staționarea lichidelor în diferite locuri şi evită în felul acesta infecțiile.
Până la sfârşitul secolului al XlX-lea, placentofagia (aşa se numeşte obiceiul de a mânca placenta) era foarte răspândită. în regiunea Abruzzo, din Italia, pentru ca mamele să aibă lapte, se punea la fiert o bucată de placentă şi, fără să ştie ce era, femeia bea zeama astfel obținută. Lumea avea atâta încredere în efectul galactogen al acestei *supe,* încât aceasta era oferită şi altor lăuze din vecini, în alte regiuni, ca Toscana sau Campania, bucata de placentă era pusă la fiert împreună cu carnea obişnuită şi se mânca în familie ca o ciorbă normală.
în alte locuri, acest obicei a căpătat o altă semnificație: o mâncare din placentă era oferită lăuzei nu numai pentru a face să-i crească lactația, ci şi pentru a o feri la viitoarele sarcini de durerile facerii. Printre adepții vieții absolut naturale sunt unii care cred orbeşte în proprietățile magice ale acestei supe şi sugerează chiar revenirea la acest obicei.
Alimentele pentru mama care alăptează

Lăsând la o parte aceste ciudățenii, ce tip de dietă trebuie să urmeze o femeie care a născut de puțin timp şi vrea să alăpteze? Spitalele nu iau deloc în seamă acest aspect. Lăuzelor li se aduc, în cele fericite cazuri, tocănițe cu carne şi cu piureu sau ciorbe cu ficăței de pui (ceea ce, de altfel, mănâncă toți cei internați acolo).

Pg.98

Proteinele ar trebui să provină, în schimb, din carne albă (peşte) şi din brânzeturi proaspete. Alimentația trebuie să se poată digera uşor, să aibă o valoare nutritivă superioară şi să fie formată din mâncăruri care să nu introducă în laptele mamei substanțe nocive, făcându-1 să aibă şi un gust neplăcut. în asemenea situații, sugarul ar putea chiar să refuze sânul.
Pentru o bună digestie, o regulă utilă este aceea de a nu mânca nimic după ora nouă seara. De la această oră şi până la miezul nopții, ficatul nostru se odihneşte.
Mama care alăptează are nevoie să înlocuiască lichidele consumate prin alăptare. Dar nu trebuie să exagerăm cu laptele de vacă. înainte de toate pentru că nu este deloc adevărat că „laptele se face din lapte" şi apoi pentru că laptele de vacă băut de mamă îi poate produce colici nou-născutului; este un fel de alergie indirectă.
Mamelor care alăptează este bine să le sugerăm că ar fi bine să evite la masă prea multe proteine, în special pe cele din lapte şi din ouă. Acesta este rezultatul unei cercetări întreprinse în Marea Britanie din care reiese că 50% dintre copiii care suferă de eczeme în timpul alăptării se vindecă dacă mama elimin ă din dietă laptele şi ouăle care provoacă şi la nou-născuți diferite tulburări (dureri de stomac, diaree, nervozitate). De aceea, eliminarea acestor două alimente este încercarea pe care fiecare femeie ar trebui s-o facă atunci când copilul se plânge de ceva, înainte chiar de a alerga la medic.
După naştere, noile mame ca, de altfel, şi copiii lor suferă din cauza apariției gazelor intestinale. Adăugați chimen în brânzeturi, în pâine şi la condimentarea salatelor verzi. Sau beți la sfârşitul mesei o infuzie din semințe de chimen, de fenicul şi de fenel în părți egale. Se pare că aroma clasică a fenelului ar avea, conform credințelor populare, proprietatea da a parfuma, spre plăcerea sugarului, laptele matern.
Invers, usturoiul, ceapa, varza, fructele de mare, vânatul sunt contraindicate.

Pg.99

Ce să luați cu dumneavoastră în spital
Având, în general, o carență de factori nutritivi şi vitali, alimentația din spital ar trebui completată. Iată câteva sugestii în privința suplimentelor alimentare şi medicamentelor pe care este bine să le aveți acolo:
• drojdie de bere în comprimate sau în plicuri pentru adăugarea în supe şi ciorbe;
• fructe de sezon, cel mai bine de proveniență ecologică;
• o cutie de laxative şi de musli pentru a combate constipația şi pentru a vă asigura porția zilnică de cereale integrale;
• argilă pentru uz intern (apa argiloasă favorizează lactația);
• ricin în granule. Acest medicament homeopatic stimulează producția de lapte. Uleiul de ricin, cunoscut pentru capacitatea sa de a opri, luat în doze

mari, secreția de lapte atunci când este prea abundentă, este, în schimb, un stimulator în doze infime, de tip homeopatic;
• o infuzie galactogenă pe bază de galega, o plantă care are proprietatea de a stimula secreția de lapte şi tocmai din acest motiv este folosită şi de către veterinari. Se bea o infuzie înainte de cele trei mese principale ale zilei;
• remedii homeopatice de luat la începutul travaliului şi imediat după naştere pentru a evita complicațiile (consultați medicul homeopat).
Aveți dreptul să fiți informată despre riscurile sau pericolele pe care le comportă folosirea unui medicament, a unui tratament din timpul travaliului, naşterii şi alăptării, având posibilitatea de a alege, în cunoştință de cauză, terapii alternative lipsite de riscuri pentru nou-născut şi lactație.

Pg.100

O altfel de îngrijire
Este posibil ca, deşi sunteți sănătoase, în timpul sarcinii să vă simțiți rău. în general, este vorba despre tulburări de adaptare: trebuie să faceți Ioc în corpul dumneavoastră unei alte ființe umane. Deseori, această conviețuire nu este prea uşoară, în special pentru femeile care, dintr-un motiv sau altul, nu reuşesc să se adapteze la noua lor stare şi la ritmurile mai lente pe care le impune ea. Se poate întâmpla ca asemenea tulburări să fie mai accentuate la prima naştere, dar să dispară la următoarea sau invers. După cum se ştie, pentru viitoarea mamă, toate medicamentele care ar atenua inconvenientele inerente stării sale pot fi periculoase. Chiar şi medicamentele permise, cele prescrise în mod obişnuit de ginecologi, prezintă întotdeauna o notă de nesiguranță: nu există cercetări cu rezultate incontestabile care să stabilească siguranța medicamentului în raport cu efectele sale, directe sau indirecte, asupra dezvoltării fizice, mintale sau neurologice a fătului, expus prin intermediul mamei, la acțiunea medicamentului sau tratamentului.
Acesta este momentul potrivit pentru redescoperirea terapiilor „eubiotice" sau naturale care, în raportul organism-boală, se implică pentru a-1 întări pe primul, fără a altera evoluția naturistă a celei de-a doua.
Remedii naturale
Iată o serie de remedii extrase din medicina naturistă care v-ar putea fi de ajutor.
Greață şi vomă dimineața
Dacă în cursul acestor manifestări este eliminat lichid gastric şi nu alimentele, nu există pericolul unei stări de epuizare. Se poate încerca o ameliorare cu fulgi de ovăz mestecați cruzi sau cu trei sau patru ceşti de infuzie pentru ficat. Uneori, vărsăturile sunt atât de puternice, încât gravida regurgitează alimentele. în acest caz, dacă dispare pofta de mâncare şi femeia începe să slăbească este mai bine să se consulte medicul.

Pg.101

Arsuri gastrice
Se vor remedia cu câteva alune mestecate foarte rar şi cu multă salivă până când rezultă o pastă aproape lichidă. în felul acesta se neutralizează aciditatea, stomacului.
Salivație excesivă
Câteodată, această secreție poate ajunge chiar la un litru pe zi. Se poate remedia cu boabe de ienupăr mestecate foarte încet.

Constipaţie
Este o tulburare foarte obişnuită provocată de un fenomen mecanic: în această perioadă uterul mărit apasă pe intestine. Fenomenul nu trebuie să vă lase indiferente; el poate complica naşterea şi provoacă apariţia hemoroizilor. Cea mai bună metodă de prevenţie este alimentaţia: celuloza din verdeţuri şi din fructe, precum şi uleiul de măsline extravirgin uşurează tranzitul intestinal.
Se vor evita medicamentele laxative care acţionează deseori într-o manieră violentă, optând pentru unul dintre următoarele remedii:
• ţineţi la înmuiat o noapte, în puţină apă, şase smochine uscate, bine spălate în prealabil cu apă călduţă şi mâncaţi-le dimineaţa pe stomacul gol;
• puneţi la înmuiat timp de 12 ore 10 prune uscate. Puneţi-le apoi la fiert timp de 10 minute fără zahăr şi cu puţină coajă de lămâie. Se poate mânca pe stomacul gol, adăugând o lingură de seminţe de in;
• un măr crud (cu coajă) seara, înainte de culcare. Mărul are efecte diferite, în funcţie de felul în care este mâncat. Ras, tratează diareea copilului, dar, mâncat seara, înainte de culcare, are un efect calmant şi laxativ;
• puneţi la înmuiat timp de o jumătate de oră, în apă călduţă, o lingură de seminţe de Psyllium pe care le înghiţiţi seara cu puţină apă, înainte de culcare.
Infecţie urinară
Este extrem de frecventă la femeile gravide. Dacă, prin constituţia fizică, sunteţi deja predispuse la aşa ceva, pregătiţi-vă o infuzie combinată de smârdar, strugurii ursului şi afin. în scop preventiv, beţi două ceşti pe zi.

Pg.102

Infecţii vaginale
Datorită situaţiei hormonale şi modificărilor gradului de aciditate vaginală, este mai frecventă o vaginită micotică provocată de *Monilia* sau *Candida albicans* atunci când sunteţi însărcinată. Vaginul constituie primul contact pe care copilul dumneavoastră îl are cu exteriorul şi este bine ca acest organ să fie perfect sănătos. Dacă mama suferă de *Candida,* aceasta se poate transmite şi la copil (muguetsau, popular, mărgăritărel). Chiar dacă o creştere a leucoreei este, între anumite limite, un fenomen normal, este bine să ţineţi situaţia sub control. Dintre remediile naturale, iaurtul obişnuit este cel mai bun. Este suficient să se introducă o cantitate mică în vagin pentru a reechilibra flora bacteriana şi a produce vindecarea. L'n alt remediu, a cărui eficacitate a fost dovedită ştiinţific de profesorul Paul Belaiche, foloseşte scorţişoara: două picături de ulei esenţial de scorţişoară administrate oral pe o bucăţică de zahăr; se adaugă şi spălaturi vaginale cu apa în care au fost dizolvate câteva picături de tinctură de scorţişoară. Este important să se acorde atenţie şi funcţionării corecte a intestinelor. în zona pelviana există, de fapt, mai multe organe atât de apropiate unele de altele (apendice, ovare, trompe, vezică, rect, uter) încât stagnarea fecalelor le poate infecta sau inflama.
Câteva cuvinte despre igiena intimă: evitaţi deodorantele, tampoanele, supozitoarele speciale, sprayurile. în general, toate produsele definite generic „pentru igiena intimă": vaginitele chimice sunt cauzate tocmai de un exces de curăţare cu produse chimice care alterează echilibrul mucoasei vaginale, în cele din urmă aceasta inflamându-se.

Ca regulă generală, aşadar, se pot face una sau două spălaturi externe zilnic, cu apă rece şi cu un săpun neutru obişnuit. Desigur, puteți face oricâte doriți, doar cu apă curată.

Amenințarea de avort

Pentru a preveni amenințările de avort, evitați să vă obosiți prea tare şi să circulați cu maşina mai ales în zilele în care apăreau semnele menstruației.

Insomnie

Dacă vă simțiți agitate şi nu reuşiți să adormiți, nu ezitați să apelați la împachetările lui Vincenz Priessnitz, un țăran german genial care a trăit în secolul al XIX-lea. Sunt formidabile.

Pg.103

După ce ați făcut un duş rapid cu apă foarte caldă, ştergeți-vă cu prosopul şi înfăşurați-vă într-un cearşaf rece bine stors. Apoi acoperiți-vă imediat cu o pătură: răceala umedă în contact cu corpul dumneavoastră foarte cald se va transforma într-o umiditate caldă care destinde nervii şi uşurează adormirea.

Dificultăți de respirație

Deseori este însoțită de palpitații care nu necesită vreo intervenție specială. Trebuie să vă străduiți să respirați cu calm, profund şi, mai ales, să expirați prelung.

Anemia

Dacă aveți o predispoziție către anemie, puteți să vă preparați faimosul măr al farmacologului Cotugno, în care sunt înfipte nişte cuie; acestea, intrând în reacție cu sucul mărului, formează tanatul de fier. După extragerea cuielor (care, evident, erau din fier şi nu din oțel) merele erau date spre a fi mâncate de persoanele care sufereau de anemie.

Dureri lombare

Chiar şi o femeie sănătoasă, aflată în starea de graviditate, oboseşte mai repede. Unele dureri lombare sau renale pot apărea în primele luni. Frecționați zonele dureroase cu ulei camforat.

Gripa, dureri în gât

în loc de antibiotice, încercați tinctura de propolis: 10 picături pe zi după masă.

Poziție intrauterina inversa (prezentație pelviana)

în general, într-un asemenea caz se recurge la naşterea prin cezariană, pentru că ieşirea copilului din uter cu picioarele înainte ar avea urmări foarte grave, deseori fatale, pentru nou-născut şi pentru mamă.

Sunt suficiente două ace, înfipte în ultimul deget al piciorului în punctele 67 ale canalului Vezica (Zhiyin), pentru a se realiza o răsturnare intrauterină a fătului, acesta venind spre exterior cu capul înainte.

Acest tip de intervenție trebuie făcută atunci când apa nu s-a rupt încă, pentru a uşura mişcarea aceasta de rotație, după ce medicii s-au asigurat ca nu cumva cordonul ombilical să stranguleze fătul.

Pg.104

Este potrivit să se folosească acupunctura cu puțin timp înainte de data prevăzută pentru naştere, astfel încât poziția să fie corectată într-un spațiu cât mai mare al uterului, dar fără a lăsa să treacă prea mult timp până la naştere după ce s-a obținut poziția corectă. Este o intervenție uşoară, posibilă în orice sală de naşteri, iar tehnica de înfigere şi manipulare a acelor

poate fi învățată rapid de orice obstetrician, fără a avea nevoie de o cunoaştere aprofundată a întregului domeniu al acupuncturii.
în cazul femeilor multipare sau al femeilor cu pereții abdominali foarte relaxați, este cazul să se înceapă această manevră cu câtva timp înainte de naştere, bineînțeles înainte de ruperea membranelor amniotice, aplicând stimulul o dată pe zi, în acest caz folosindu-se, în loc de ace, stimulul prin tehnica moxa, tot asupra punctelor Vezica 67.

Pg.105

...pentru viitoarea sarcină
O fotografie publicitară a AMA (Asociația Medicală Americană) apărută acum câțiva ani în numeroase ziare reprezenta o femeie gravidă şi un text: „Momentul pentru a începe să vă hrăniți bine copilul este cu câțiva ani înainte ca el să se nască".
Fără îndoială, alimentația are un rol important în pregătirea unui corp sănătos, dar nu se poate ignora existența unor situații periculoase.
Ştiința a făcut progrese însemnate în evaluarea riscului de apariție a unor boli ereditare grave. Care boli pot fi prevenite? Mai mult decât a preveni, se poate prevedea. Prevenția va consta apoi în abținerea de la procreare dacă riscul se dovedeşte a fi prea mare.
Prevenția se bazează pe posibilitățile tehnice de a-i descoperi pe purtătorii sănătoşi.
In cazul unor anumite boli, cum ar fi anemia mediteraneană (talasemia) (caracterizată prin globule roşii mici şi cu un bagaj de hemoglobina alterat), printr-un examen de laborator destul de simplu este posibil să se depisteze purtătorul sănătos. Copilul conceput de doi purtători sănătoşi ai acestei boli va fi atins cu o probabilitate de 25% de această boală în forma ei gravă. Talasemia sau anemia mediteraneană este o boală frecventă mai ales în țările care au ieşire la Marea Mediterană, iar în Italia mai ales în Sardinia, Sicilia, Basilicata, Puglia şi în zona deltei Padului (Rovigo, Ferrara).
Amândoi partenerii care îşi doresc să aibă un copil ar trebui să verifice, în special atunci când sunt originari din aceste regiuni, dacă sunt purtători.
Alte boli ereditare grave care actualmente se pot prevedea sunt cele legate de sex, cum ar fi distrofia musculară, hemoliza, hemofilia: sunt boli care se transmit copiilor de sex masculin de la mamele purtătoare.

Pg.106

Cine trebuie să se adreseze unui centru specializat pentru consiliere eugenică? (Eugenetica este ştiința care îşi propune să îmbunătățească specia umană).
Câteva dintre situațiile care indică această boală pot fi următoarele:
• prezența unor malformații sau o boală ereditară în familie;
• constatarea unor avorturi spontane repetate, în special în primele luni de sarcină;
• căsătoria consangvină;
• însăşi proveniența geografică a unuia sau a ambilor soți în cazul anemiei mediteraneene.
Examenele preconcepționale
Prejudecățile care atribuie un sentiment de vinovăție unor anumite boli şi lipsa educației sanitare în general fac în aşa fel încât despre o apărare a

concepției să se vorbească destul de puțin şi să se facă şi mai puțin: 90% din persoanele care se adresează Institutului de Genetică al Universității din Milano, pentru a da un singur exemplu, sunt oameni care deja au avut eşecuri, oameni care nu erau informați.
Fiecare femeie trebuie să se asigure, prin urmare, dacă în trecut a suferit de rujeolă: dacă nu primeşte informații suficiente din familie sau din amintiri (rujeola este o boală cu un parcurs benign şi de multe ori bolnavii nici măcar nu sunt depistați) există un examen foarte simplu (este vorba despre prelevarea unei probe de sânge) care permite să se constate dacă este suficient dotată cu imunitate împotriva acestei boli. în unele state din S.U.A. este cerut prin lege un asemenea examen pentru a se încheia o căsătorie.
Rubeo-testul, aşa se numeşte acest examen, este foarte util înainte de conceperea unui copil şi perfect inutil după aceea: chiar dacă testul ar depista o protecție insuficientă împotriva rujeolei, vaccinarea anti-rujeolică, ca de altfel toate vaccinurile, este strict interzis în timpul sarcinii, deoarece vaccinul infectează placenta provocându-i fătului deformații asemănătoare cu acelea cauzate de virusul rujeolei. Trebuie subliniat că, în orice caz, după vaccinarea anti-rujeolică este necesar să urmeze o perioadă de cel puțin trei luni în care cei doi parteneri se vor abține de la procreare. Deoarece principala cauză de molipsire a tinerelor mame o constituie propriii lor copii, în unele spitale li se propune femeilor

care nu sunt deja imune la rujeolă să fie vaccinate imediat după prima naştere.
în acest caz, prevenția are efect asupra sarcinii următoare. Analiza Wasserman pentru depistarea serologică a sifilisului, depistarea factorului RH atât la femeie, cât şi la bărbat, testul de toxoplasmoză sunt examene simple (este suficientă prelevarea unei probe) şi inofensive care, dacă se fac înainte de conceperea copilului, înlătură o mulțime de necazuri. Toate aceste examene preconcepționale pot fi efectuate în centrele de genetică existente în spitalele din multe oraşe mari.
Igiena concepției ***Pilula***
Se recomandă să se lase un interval de cel puțin trei luni între întreruperea administrării de contraceptive orale şi începerea unei sarcini. Şi aceasta nu pentru că, aşa cum multă lume crede, pilula ar provoca sarcini gemelare: incidența mai mare a naşterilor multiple care se înregistrează în zilele noastre nu trebuie pusă pe seama pilulei, ci abuzului de medicamente care stimulează ovulația pentru tratarea sterilității feminine. Se întâmplă astfel pentru că, pur şi simplu, organismul a fost supus unor îndelungate tratamente nenaturale care au deranjat procesele ritmice ale organismului, slăbind forțele reproductive. Este, prin urmare, bună această regulă de a lăsa să treacă o vreme până când nivelul hormonal va reveni treptat la normal.
Poziția medicală oficială neagă faptul că pilula ar putea influența rezultatul concepției. Singura excepție ar fi studiul recent al echipei doctorului Rothman din Boston: cercetarea asupra unui număr de peste 7.000 de copii a scos în evidență o incidență ridicată, peste limita normală, a unor anomalii în rândul nou-născuților ale căror mame folosiseră pilule anticoncepționale. Frecvența pare să fie într-o corelație evidentă cu timpul scurs între momentul suspendării pilulei şi cel al concepției. Cel mai mare număr de malformații (4,3%) a fost întâlnit la copii ale căror mame au încetat să ia

pilula înainte cu 1 -3 luni de apariţia sarcinii, pentru a se diminua pe măsură ce creştea intervalul de timp, până apărea, după trei ani de la ultima administrare de contraceptiv

Pg.108

un indice de probabilitate a sarcinii egal cu cel întâlnit la femeile care nu au folosit niciodată asemenea mijloace (3,8%).

Spermicidele

Se mai suspectează şi spermicidele. „Femeile care rămân însărcinate în timp ce folosesc spermicide sau rămân gravide în săptămânile ulterioare momentului în care au încetat să le mai utilizeze, au mai multe şanse de a avea un copil cu serioase anomalii fizice." *{Journal ofthe American Medical Association).* Explicaţia este simplă: dacă spermatozoidul incomplet neutralizat, ci doar alterat de substanţele chimice din spermicid, reuşeşte să fecundeze aşa „deteriorat" ovulul, se pot produce malformaţii ale scheletului, ale aparatului digestiv şi ale celui circulator. în opinia lui Hershel Jick, cercetător american care a scos în evidenţă legătura dintre spermicide şi malformaţii, ar fi bine să se înceteze folosirea acestor substanţe cu cel puţin două săptămâni înainte de a lua decizia de a avea un copil.

Vârsta contează

în societăţile cu un nivel înalt de poluare cum sunt cele din ţările europene dezvoltate, este riscant ca după vârsta de 40 de ani o femeie să se mai gândească la o sarcină, nu atât din motive de ordin medical şi obstetrical, cât din cauze genetice.

Bolile care comportă o alterare a cromozomilor, al căror exemplu cel mai tipic este mongolismul, sunt influenţate într-o manieră catastrofală de vârsta femeii. Idioţia mongoloidă (sindromul Down) se constată într-un caz din 14 dacă femeia are 45 de ani, faţă de un caz din 3000 dacă mama este mai tânără.

Unii oameni de ştiinţă susţin că alterările legate de vârsta mamei nu depind atât de vârsta ei, cât de durata expunerii la factori nocivi.

Prin urmare, într-o lume mai puţin poluată vârsta ovulului feminin nu ar constitui un risc în plus, dar este astfel în momentul de faţă, trăind într-un mediu în care factorii nocivi se acumulează permanent în organismul feminin.

Conform acestor ipoteze, într-un mediu pe care intervenţia umană nu l-ar fi făcut atât de nociv, femeia ar putea avea o mai mare libertate de a-şi programa viaţa şi, eventual, naşterea unui copil.

Pg.109

în orice caz, sunt necesare şi alte studii statistice amănunţite pentru a descoperi corelaţiile dintre patologia nou-născutului şi vârsta părinţilor.

Dincolo de genetica aşa-numită clasică

Dacă, pe de o parte, omenirea a pus întotdeauna în practică măsuri igienice pentru a asigura naşterea unor copii sănătoşi, pe de altă parte, ştiinţa eugeneticii se află încă la începuturi şi mai are mult până s-şi ocupe locul pe care l-ar merita. Medicina clasică nu-şi pune problema „calităţii" viitorului copil.

Prin examenele prenatale se poate şti din vreme dacă naşterea va fi gemelară sau în prezentaţie pelviană sau dacă fătul prezintă malformaţii grave, dar medicina clasică nu prevede nimic pentru a îmbunătăţi starea fizică a nou-

născutului şi pentru a-i oferi maximum de şanse până la începutul vieții sale. Ar fi suficient, în schimb, să se cunoască mai multe despre constituția părinților şi despre temperamentul lor, să se descopere punctele lor slabe pentru a preveni tendințele morbide care s-ar putea să-1 lovească pe nou-născut. Şi tocmai la începutul sarcinii, la debutul vieții intrauterine apar cele mai multe posibilități de a bloca acțiunea acestor tendințe ereditare.

Homeopatia prenatală

lată, în linii mari, în ce constă tratamentul homeopatic prenatal care urmăreşte să-i „purifice"pe părinți de ceea ce fondatorul homeopatiei, Samuel Hahnemann, descoperise că ar fi cele trei stări patologice profunde care caracterizează toate ființele umane, adică psora (lepra), sifilisul şi sicoza.

Acest tratament este foarte simplu de realizat. Este nevoie, de fapt, de patru sau cinci consultații, prima având loc cât mai repede posibil (de preferat înainte de concepție) şi ultima cu opt săptămâni înainte de data probabilă a naşterii. Poate fi solicitat oricărui homeopat, indiferent dacă este sau nu specializat în ginecologie. (Pe de altă parte, să nu se caute un ginecolog homeopat, deoarece această specializare nu este prevăzută în medicina homeopatică care, pe bună dreptate, ia în considerare pacientul în integralitatea sa). Prin intermediul tratamentului homeopatic (care constă în administrarea pe durata sarcinii a unor preparate speciale, lipsite cu totul de efecte toxice) individul este eliberat şi de substanțele

toxice acumulate ca efect al mediului şi al obiceiurilor care fac parte din povestea sa personală.

Va trebui să i se precizeze neapărat homeopatului ce tratamente medicamentoase s-au urmat până atunci, pentru ca el să țină cont de ele în prescrierea remediului potrivit. Iradierea repetată prin radiografii este, de exemplu, un element destul de important, la fel ca şi o utilizare frecventă a antibioticelor. Farmacopeea actuală abuzează de aceste mijloace de diagnosticare şi tratare, cu consecințe încă necunoscute, dar probabil nocive pentru organismul matern ca şi pentru cel al fătului.

Aceeaşi discuție este valabilă şi în privința intoxicațiilor de tip profesional. S-a constatat că tumorile cerebrale infantile îi lovesc mai frecvent pe copiii născuți din părinți care lucrează sau au lucrat în industria chimică sau care la locul de muncă trebuie să manipuleze solvenți.

In aceste cazuri, homeopatia îi administrează pacientului doze infinitezimale, preparate special pentru cazul respectiv, din aceleaşi substanțe care, în doze mari, sunt dăunătoare; astfel, remediul homeopatic devine un antidot al acelor substanțe. Din acelaşi motiv, poluarea atmosferică ar necesita remedii speciale mai ales pentru hidrocarburi şi vaporii cu azot şi sulf care există în oraş. Foarte utile sunt antidoturile homeopatice pentru intoxicațiile grave cu tutun, cu alcool, cu cafea.

Prevenția prin tehnicile de dezintoxicare naturală

Un anumit grad de intoxicare dependent nu numai de fumat, de alcool şi de substanțele toxice în înțelesul obişnuit al cuvântului, ci şi, mai ales, de hrană, este mai mult sau mai puțin prezent în noi toți. în vederea unei sarcini, această stare de intoxicare trebuie verificată, întrucât este cazul să se purifice organismul de toți agenții toxici pentru a adopta mai apoi un regim alimentar corect şi cel mai natural posibil.

O părere foarte răspândită este aceea că hrana absorbită este în totalitate folosită de organism de pe o zi pe alta şi că, în consecinţă,

Pg.111

este nevoie să-i asigurăm cea mai mare cantitate posibilă de material pentru un nivel maxim de bunăstare.
în realitate, aşa cum în cazul unei întreprinderi comerciale buna funcţionare depinde de armonia între achiziţii şi vânzări, tot astfel sănătatea corpului este legată de echilibrul dintre alimente şi consum. Acest echilibru este în mod constant pus în pericol de consumul unor substanţe produse sintetic (în aceşti ultimi ani au apărut pe masa noastră mii de combinaţii chimice noi), al unor alimente rafinate şi manipulate de actuala tehnologie alimentară şi de obiceiul, instalat încă de la o vârstă fragedă, datorită prejudecăţii foarte răspândite: „mănâncă mai mult ca să te fortifici mai mult", al unor mese bogate, dese şi în cantitate mare.
Rezultatul: organismul ajunge să fie foarte repede slăbit de prezenţa multor reziduuri neasimilate pe care nici măcar organele răspunzătoare de curăţenie nu mai sunt în stare să le neutralizeze. Este necesar, prin urmare, să lăsăm organele de digestie şi de asimilare să se odihnească, creând o formă naturală de eliminare a acestor deşeuri.
Postul
Mijlocul cel mai simplu şi radical de a elimina substanţele toxice acumulate este postul. De îndată ce organismul este lăsat în voia lui, fără a fi influenţat de hrană şi de medicamente, începe imediat un fel de curăţenie.
Animalele care trăiesc în stare liberă practică postul din instinct, în vederea împerecherii: somonul venit din ocean, când urcă pe cursul râurilor, ajunge la destinaţie cu stomacul golit de câteva luni; postul îndelungat nu îl slăbeşte, ci îl aduce într-o formă fizică ideală pentru a se reproduce.
Şi foca din Alaska, deşi are posibilitatea de a se hrăni, nu mănâncă nimic în timpul celor trei luni ale perioadei de împerechere.
Postul nu trebuie practicat la întâmplare, ci este necesar să urmeze fazele indicate de igienişti. Prima fază constă în pregătirea pentru postul propriu-zis, scăzând treptat cantitatea de hrană şi eliminând toate proteinele şi substanţele cu amidon. Abţinerea parţială sau totală de la hrană trebuie să aibă loc în condiţii de seninătate mintală şi de repaus la pat: efortul de

Pg.112

dezintoxicare pe care îl întreprinde organismul provoacă adevărate „crize de dezintoxicare" şi cine posteşte simte o înrăutăţire a condiţiilor sale de sănătate (ameţeli, dureri de cap, vertijuri, diferite alte senzaţii neplăcute), asemănătoare oarecum cu ceea simte o persoană care încearcă să se dezvețe de droguri.
Posturile îndelungate (mai mult de trei zile) trebuie să se desfăşoare sub supravegherea şi cu ajutorul sfaturilor unui medic nutriţionist. Actualmente, în multe ţări din Europa, inclusiv în Italia, ca urmare a răspândirii terapiilor naturale, au apărut case de sănătate care practică terapia prin post, o mare parte dintre ele urmând indicaţiile medicului igienist american H.M. Shelton.
în sfârşit, revenirea la o alimentaţie normală trebuie să se facă treptat. Această fază finală, numită „de refacere", trebuie să aibă o durată egală cu aceea a postului şi să înceapă cu alimentele cele mai uşoare şi vitalizante: fructele şi legumele crude.

Foarte util în aşteptarea conceperii unui copil, postul este contraindicat în timpul sarcinii şi alăptării.

Dieta cu fructe

După post, dieta cu fructe (dar nu numai fructe) este mijlocul cel mai energic de a curăța organismul. Adepții dietelor naturale recomandă tuturor celor dornici să ducă o viață sănătoasă o perioadă de cel puțin şapte zile de dietă de fructe, o dată pe an. Pentru ca această dietă să poată asigura o acțiune de reală dezintoxicare este necesar să se respecte câteva condiții:

• să consume, dacă este posibil, fructe netratate cu substanțe antiparazitare. Chiar dacă o asemenea substanță poate fi scoasă pe piață doar dacă nivelul reziduurilor pe care le lasă în fructe şi în celelalte alimente tratate este sub nivelul de siguranță stabilit pe cale toxicologică, suma tuturor dozelor minime permise poate duce la o veritabilă intoxicare;

• nu preparați salată de fructe, în sensul de a nu amesteca fructe foarte dulci ca strugurii, curmalele, bananele cu cele foarte acre, cum ar fi citricele sau cu un nivel mediu de zahăr ca piersicile, cireşele, perele, merele. Cel mai bine ar fi să se consume separat fructe cu gust, proveniență şi natură diferite, asociind, eventual, fructe care seamănă între ele.

Pg.113

O zi de „slab"

Al treilea procedeu pe care-1 puteți adopta pentru dezintoxicare şi obişnuirea cerului gurii cu sistemul alimentar optim în starea de graviditate este acela de a suspenda o singură zi pe săptămână dieta normală, renunțând la toate alimentele în cutie, sterilizate, prefierte şi produsele animale (carne, ouă, brânzeturi, lapte).

Proteinele animale vor fi înlocuite de cele vegetale, combinând cereale integrale sau semi-integrale (ovăz, grâu, orz, secară, porumb, mei) cu legume (mazăre, fasole, linte) sau legume fierte sau crude.

Pentru a condimenta mâncărurile se va folosi un ulei bun de măsline extravirgin, presat la rece, consumat de preferință crud, ca înlocuitor al untului, margarinelor, cuburilor de supă concentrată.

Regimul alimentar pentru dezintoxicare se ține o singură zi pe săptămână (în fond, nu este nimic nou, este vechiul precept creştin de a mânca de post vinerea) cât timp este necesar ca să nu mai pară un sacrificiu.

... şi zilele următoare

In celelalte zile ale săptămânii se reiau vechile obişnuințe alimentare, evitând să asociem la aceeaşi masă cereale, carne, ouă, brânzeturi' fructe, vin.

Asemenea amestecuri agravează autointoxicările, pentru că fiecare aliment este procesat diferit.

Se adaugă după aceea o a doua zi „de sănătate" în care alături de vegetale se pot consuma subprodusele animale (ouă, brânzeturi sau lapte).

Când va fi depăşită şi această etapă, se va putea intra într-un ritm regulat, alternând două zile de dietă liberă cu două zile „de sănătate" în care hrana va fi numai de cereale şi trei zile vegetariene (cu o dietă pe bază cereale, vegetale, ouă sau brânzeturi).

Pg.114

Dieta pentru a determina sexul copilului

Dieta expusă în paginile următoare trebuie să fie urmată de femeie cu cel puțin două luni înainte de concepție.
A fost pusă la punct de Joseph Stolkovski, fiziolog la Universitatea Paris VI şi experimentată la maternitatea din Port Royal şi la maternitatea Sacre Coeur din Montreal, Canada.
A obținut rezultatele dorite în 80% din cazuri.

Premisele ştiinţifice

Alte diete asemănătoare cu aceasta sunt actualmente în curs de experimentare de către diferiți cercetători, în mai multe locuri din lume.
Aceste diete se bazează, în esență, pe abundența de sodiu şi potasiu în cazul că se doreşte un băiat, şi de clor şi magneziu dacă se doreşte o fată.
Premisa ştiințifică este că dieta poate provoca modificări metabolice capabile să acționeze asupra membranei ovulului, făcând-o mai permeabilă pentru spermatozoizii purtători de anumiți cromozomi în detrimentul altora.

O opţiune discutabilă?

Din punct de vedere psihologic şi social este foarte discutabilă dorința de a determina sexul copilului care urmează să se nască (este mai bine ca natura să hotărască!).
Această opțiune ar putea fi oportună, în schimb, din punct de vedere medical, atunci când este necesar să se evite bolile legate de sex, cum este cazul hemofiliei care apare, când mama este purtătoare, la un copil de sex masculin din doi.

întotdeauna sub control medical

Dieta trebuie urmată întotdeauna sub control medical; într-adevăr, pot exista efecte colaterale importante.
Cea prin care se urmăreşte naşterea unui băiat (hipersodată) poate provoca hipertensiune, în timp ce dieta pentru a naşte o fată (hiposodată) i poate duce la insuficiență renală sau hipercalcemie.

Pg.115

DIETA PENTRU A AVEA UN COPIL DE SEX MASCULIN

	Alimente permise	**Alimente interzise**
Sare	sărați la maximum	
Băuturi	ceai; cafea; băuturi pe bază de cola; ape minerale bogate în sodiu; sucuri de fructe	lapte şi toate băuturile pe bază de lapte; ape bogate în calciu
Carne	după dorință	niciun fel
Peşte	toți, în afară de speciile interzise	raci, scoici
Ouă	deloc	sosuri; patiserie creme pe bază de ouă; deserturi şi dulciuri cu lapte
Brânzeturi şi lactate	deloc	toate

Legume proaspete şi uscate	cartofi; ciuperci; anghinare; pătrunjel; fasole albă şi uscată; linte mazăre uscată; soia	salate verzi; fasole verde; spanac
Pâine şi cereale	orice fel de pâine; biscuiți; orez; paste	orice fel de dulciuri cu lapte
Fructe proaspete	toate, după dorință; suc de fructe; banane; curmale; caise; portocale	deloc
Fructe uscate şi ciocolată	castane; prune; caise uscate; smochine uscate; curmale	alune; nuci; migdale uscate sărate; cacao, ciocolată cu lapte; arahide sărate

Pg.116

DIETA PENTRU A AVEA UN COPIL DE SEX FEMININ

	Alimente permise	**Alimente interzise**
Sare		nu se sărează deloc
Băuturi	lapte şi toate băuturile pe bază de lapte;ape minerale bogate în calciu; sucuri de mere sau de struguri	ceai; cafea; bere; ciocolată caldă
Carne	vită; viței; pui; miel; ficat; curcan	şuncă; costiță; salamuri; carne afumată, uscată sau din conserve; somon
Peşte	peşte de mare şi moluşte	peşte congelat, afumat, sărat; crustacee crude
Ouă	permise	deloc
Brânzeturi şi lactate	doar brânzeturi fără sare; iaurt; tip camembert; brânzeturi albe	toate brânzeturile sărate
Legume proaspete şi uscate	legume proaspete sau la cutie, fără sare; fasole verde; sparanghel; morcovi; varză; ceapă; roşii; pepene verde;	anghinare; țelină; roşii; creson; fasole albă uscată; linte; ciuperci; spanac

	lăptucă	
Pâine şi cereale	pâine şi biscuiţi fără sare; prăjituri de casă, fără sare; orez; paste	pâine; biscuiţi săraţi; produse de cofetărie industriale
Fructe proaspete	fructe în sirop (dar nu şi sucul)	banane; piersici; caise; cireşe; avocado; portocale
Fructe uscate şi ciocolată	migdale; nuci; alune; cacao; arahide nesărate	castane; curmale; prune, smochine uscate; ciocolată neagră şi cu lapte; caise uscate

Pg.117

Cuprins

7 Sănătatea copiilor începe înainte de naştere
Starea psihică bună 8; Calitatea şi cantitatea alimentaţiei 11; Efectele nocive ale alcoolului 13; Radiaţiile 15; Medicamentele 17
19 Frumoase chiar şi (dar mai ales) aşa
Creşterea în greutate 19; Vergeturile 20; Părul 22; Dinţii 23; Venele varicoase 24; Unghiile 25; îngrijirea sânilor şi a mameloanelor 33
29 Noile necesităţi nutriţionale ale femeii însărcinate
Mâncăm pentru doi sau alegem pentru doi 29; Câte calorii în plus? 30; Proteinele 31; Lipidele (sau grăsimile) 33; Carbohidraţii (sau glucide sau zaharuri) 35; Respiraţia este o modalitate de a ne hrăni 39
43 Suplimentele: cum să alegem alimentele complementare
Fierul 43; Calciul 47; Vitaminele: care da, care nu 49; Vitaminele disponibile în casă 52; Suplimente nutritive naturale 53
55 Viaţa se alimentează cu viaţă
Alimentele vii 56; Alimente crude în Fiecare zi 60; Douăsprezece indicaţii care trebuie puse imediat în practică 62
64 Restricţiile alimentare
Alimente care trebuie evitate 65; Sarea 68; Dar poftele? 74; Hrăniţi-vă bine şi în afara casei 74
76 Hrăniţi-vă bine cu carne puţină
Avantajele 76; „Vegetarienii budincii" 77; Atenţie la cartofi 78; Combinaţiile proteice ca alternativă la carne 80; Polenul, un supliment preţios 81
84 în aşteptarea naşterii
Băi de şezut şi cataplasme pentru dezintoxicarea ţesuturilor 85

Pg.119

88 Meniuri şi reţete pentru viaţă
Ce este important să mâncaţi 88; Câteva idei pentru o bucătărie sănătoasă ...şi gustoasă 89
98 Alimentaţia lăuzei
Alimentele pentru mama care alăptează 98; Ce să luaţi cu

dumneavoastră în spital 100
101 O altfel de îngrijire
Remedii naturale 101
106 ...pentru viitoarea sarcină
Examenele preconcepționale 107; Igiena concepției 108; Dincolo de genetica aşa-numită clasică 110; Prevenția prin tehnicile de dezintoxicare naturală 111